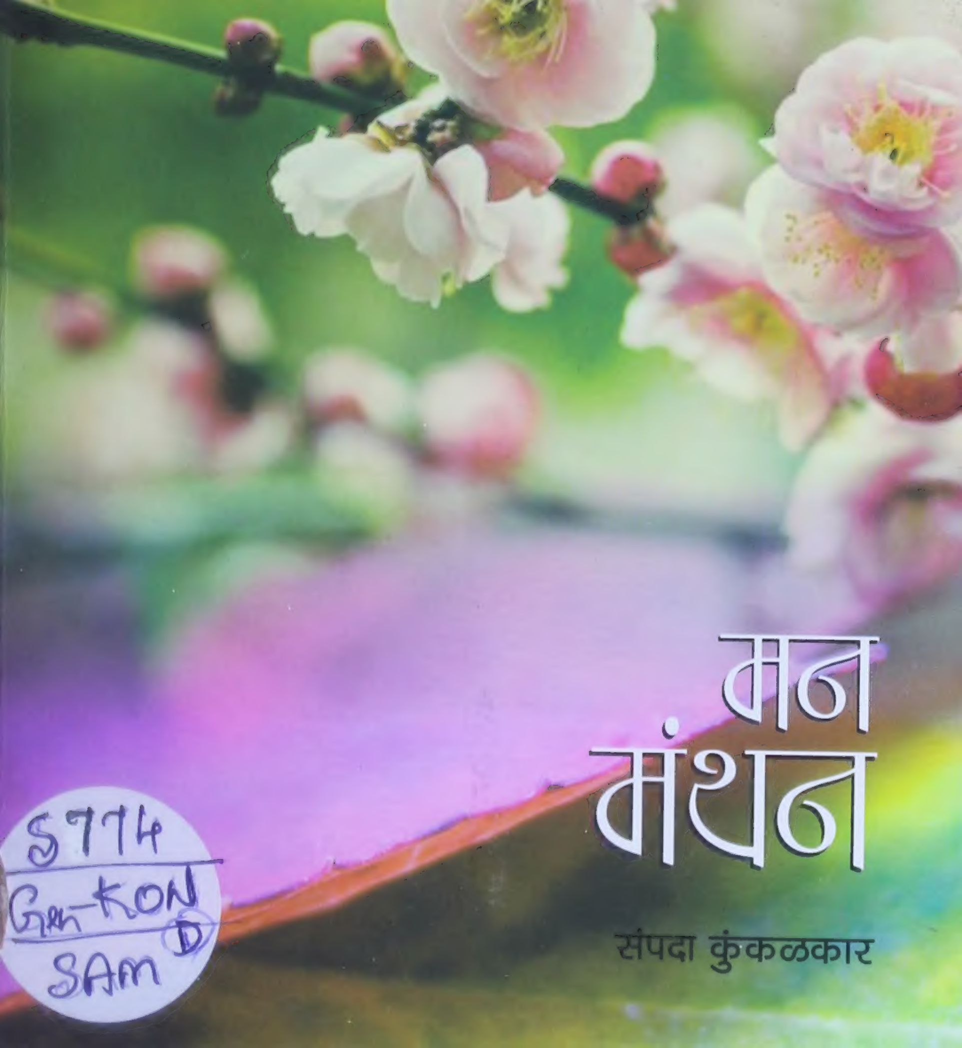


5774
Gen-KON
D
SAM

Complimentary
By Author
Konkani Language & Cultural Foundation (R.) ★ Mangaluru

# मन मंथन

संपदा कुंकळकार

संपदा पब्लिकेशन

Kavi ... Language & Cultural Foundation (R.) * Mangaluru
5774
G | KON
SAM
(Dev)

# मन मंथन

Man Manthan
by Sampada Kunkolienkar

© संपदा कुंकळकार

प्रकाशन क्र. ४

पयली उजवाडावणी: २०१४

उजवाडावपी:
संपदा शेणवी कुंकळकार,
संपदा पब्लिकेशन
'सुख निवास' जुवरवाडो,
तिवरें, माशेल-गोंय ४०३१०७

छापपी:
रुतू ऑफसेट,
वळवय-फोंडें

अक्षर जुळोवणी आनी मृखपृश्ठ:
अमोल कामत

मोल: ७०/-

ISBN 978-81-923426-2-7

सुनेच्या पोटांत वाडपी गर्भ
चली आसूं येता म्हणून
म्हज्या जल्मा पयलींच
कादंबरी वाचतना आवडिल्लें 'संपदा' हें नांव
तुवें येवजून दवरिल्लें.
तुजे भशेन सगळ्यो आज्ज्यो आशिल्ल्यो जाल्यार
आयज खूब नाती जल्मुपाच्यो.
दर एके नातीक
तुजे सारकीच आजी मेळची.
तुजे लाडके नातीचें पुस्तक
स. ललिताबाय शेणवी कुंकळकार
तुजे यादीक
आदरान आनी प्रेमान अर्पण

- संपदा

# मन मंथन

मनीस, सैमाची एक अद्‌भूत अशी कलाकृती. मनशान केल्ली प्रगती दोळे दिपकावपा सारकीच आसा. पूण आयजूय अशीं खूबशीं रहस्यां आसात जीं उक्ती जावपाचीं आसात. मनशान जसो निसर्गाक, ब्रह्मांडाक समजुपाचो यत्न केलो तसोच तो स्वताकूय समजून घेवपाचो यत्न करपाक लागलो. जीवन सुखी, समृद्ध कशें करप हाची जाप सोदपाक लागलो. आमच्या धर्मग्रंथांनी, अध्यात्मीक पुस्तकांनी तशेंच मानसशास्त्रा वयल्या पुस्तकांनी एके गजालीक खूब म्हत्व दिलां. मनशच्या येसाचें, सुखाचें तशेंच समाधानाचें कारण आसा मन. तेंच मन अपेसाचें, दुख्खाचें आनी असमाधानाचें कारण जावन आसा. मनशाचें सगळें जीवन येस-अपेस हें सगळें दर एकल्याच्या मनाचेरूच निंबून आसता. जशें मन तसोच मनीस.

## १. 'मन' आनी 'मेंदू' हांचे मदलो फरक कितें?

मन आनी मेंदू ह्यो दोन वेगळ्यो गजाली. मेंदू हो आमचे कुडींतलो एक अवयव. मेंदवांत १०० अब्ज नेर्व पेशी आसतात. शरीराचे तुळणेन मेंदवाचें वजन २% आसता. मेंदवांत ७५% उदक  आसता. ह्या उदकाचो उपेग मेंदवांत म्हायतीची देवाण-घेवाण करपाक जाता.

मेंदू जेन्ना सजीव आसता तेन्ना तो विचार करता, नवें कितें शिकता, भावना तयार करता, फाटल्यो यादी तयार करता, कल्पना करता, सपनां पळयता, विस्वास तयार करता, सत्य समजता. ही जी सगळी प्रक्रिया मेंदवांत घडटा तें 'मन'. मेंदवांत येवपी विचार, भावना, दोळ्यां मुखार घडिल्ले प्रसंग म्हणल्यार मन. मन हें मेंदवाची निर्मिती. मनाची जी अवस्था आसता तीच मनशाची अवस्था जाता. मन सशक्त जाल्यार मनीस सशक्त, तशेंच मन जर दुबळें आसत जाल्यार मनीस दुबळो आसता. सगळें कितें ह्या मनाचेर निंबून आसता. तेच खातीर मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार संवसाराचेर ताबो मेळोवप म्हणटात तें लटीक न्हय.

## २. विचार म्हणल्यार कितें?

विचार म्हणल्यार आमच्या मेंदवांतल्यान व्हांवपी एके तरेची उर्जा. आमचे

विचार सजीव आसतात. एक विचार आमच्या मेंदवांत असंख्य न्युरोरसायनीक चोंबो तयार करता. मेंदवाच्या कांय भागांनी, जशें अचकीत जोगलावता ते भशेन विजेचें ल्हार तयार जाता. एक विचार असंख्य तरेचे आंतरस्राव निर्माण करता. विचारांची शक्त आमच्या समजणे भायर आसा.

### ३. दर एकल्याची विचारसरणी वेगळी कशी आसता?

दर एकल्याच्या मेंदवांत नेर्व पेशींच्या चोंब्यांची जोडणी आसता. ही जोडणी प्रत्येकाच्या मेंदवांत वेगवेगळी आसता आनी हेच खातीर दर एकलो वेगळे तरेन विचार करता. ताका लागून दर एकलो मनीस, एका परस वेगळो आसता.

### ४. विचार कितले तरेचे आसतात?

विचार सादारण दोन तरेचे आसतात. सकारात्मक विचार आनी नकारात्मक विचार. आमचे विचार हे अतिसकारात्मक विचारा सावन अतिनकारात्मक विचारा मेरेन आसतात.

## ५. सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार कितें?

सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार विचार करपाची अशी पद्दत, जी दर एके घटने कडेन सकारात्मक नदरेन पळयता. सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार जें जावपाचें आसा तें बरेंच जातलें अशी अपेक्षा करप आनी जें घडलां तें बऱ्या खातीरच घडलां अशें मानप. सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार खंयचेय परिस्थितींत आशावादी रावप. सकारात्मक विचार करप म्हणल्यार सकारात्मक उलोवप, सकारात्मक वागप आनी सकारात्मक देहबोली आसप.

देखीक- खंयचेंय काम हातांत घेतना तें बरे भशेन जातलें अशी आशा करप. दर एके गजाली कडेन आशावादी नदरेन पळोवप. जगांत करपा सारकें खूब कितें आसा अशें मानून चलप. खंयचीय गजाल घडूं, तातूंत जें सकारात्मक आसा तें सोदप. तशेंच उलयतना सकारात्मक उतरांचो प्रयोग करप. 'जातलें', 'शक्य आसा' अशी सकारात्मक उतरावळ वापरप. देखीक- जर तुमी एका म्हत्वाच्या कामाक वतात जाल्यार प्रवास वेवस्थीत जातलो, बरोबर येवपी बाकीचे लोक वेळार पावतले, तुमीय वेळार पावतलीं आनी काम तुमच्या मना सारखेंच जातलें अशी अपेक्षा करप म्हणल्यार सकारात्मक विचार करप.

म्हजोच अणभव सांगतां. एका नेमाळ्याचेर हांवें एक धवो कॉड्रोय

कपड्यांचो सूट पळयलो. पणजेंतली म्हजी डिझायनर इश्टीण भक्तीक हांवें तो फोटो दाखयलो. तें मुंबय वचपाचें आशिल्लें. ताणें मुंबयच्यान कपडो हाडपाचें उतर दिलें. दोन-तीन दिसांनी मुंबयच्यान भक्तीचो फोन आयलो. धवो कॉड्रोय कपडो मुंबय खंयच मेळूंक नाशिल्लो. मुबय ना म्हणल्यार गोंयांत मेळप शक्य नाशिल्लें. म्हज्या मनांत धवोच कॉड्रोय कपडो भरिल्लो. खंयतरी मेळटलो अशी आस्त आशिल्ली. काय दिसांनी हांव पणजे चलतां चलतां म्हाका एक ल्हान कपड्यांचें दुकान दिश्टी पडलें. हांव भितर सरलें. त्या दुकानांत म्हाका जाय तस्सो तो कॉड्रोय कपडो आशिल्लो. तो घेवन हांव भक्तीच्या दुकानाचेर गेलें. मुंबय लेगीत मेळूंक नाशिल्लो कपडो गोंयांत तोय बी एका ल्हानशा दुकानांत मेळ्ळो म्हूण भक्तीक अजाप जालें.

### ६. नकारात्मक विचार करप म्हणल्यार कितें?

नकारात्मक विचार करप म्हणल्यार घडिल्ले घटणेंक फकत नकारात्मक नदरेन पळोवप. सगळेंच वायट घडटा आनी फुडेंय वायट घडत रावतलें, अशें मानप. कागाळ करप, निर्शेवणी येवप, किरकीर करप हीं सगळीं नकारात्मक विचारसरणेचीं लक्षणां. ल्हवू ल्हवू नकारात्मक विचार करपाची चट मनशाक लागता आनी मागीर ताचें रुपांतर व्यसनांत जाता.

देखीक- खंयचेंय काम हातांत घेतकच त्या कामांत कसलीं आडमेळीं येवं येता, हें पयलीं सोदप. नकारात्मक विचारसरणी आशिल्ल्या मनशांचेर सदांच नानाकार पडिल्लो आसता. तांची उतरावळूच नकारात्मक आसता. 'ना', 'शक्यूच ना', 'जावचें ना', हीं उतरां नकारात्मक प्रवृत्तीचे लोक चड वापरतात. हे लोक जर एखाद्या कार्यक्रमाचे आयोजक म्हूण आसल्यार, "ऐन त्या वेळार वीज गेली जाल्यार? कॅटररा कडल्यान जेवण वेळार पावलें ना जाल्यार? मदींच कोणेंय घात मारलो जाल्यार?" अशें नाना तरेचे दुबाव आनी चिंता उक्तायतात. हीं सगळीं नकारात्मक विचारसरणेचीं लक्षणां आसात.

## ७. अतिसकारात्मक विचारसरणी कशी आसता?

अतिसकारात्मक विचारसरणी साप कमी लोकांची आसता. खंयचेय परिस्थितींत म्हणल्यार वायट आनी बिकट परिस्थितींत लेगीत जें लोक निर्शेनात. जें घडलां तें बऱ्या खातीरूच घडलां अशें ते मानतात ताची विचारसरणी अतिसकारात्मक आसता.

देखीक- नामनेचे शास्त्रज्ञ थॉमस ॲडिसन हांकां बल्ब तयार करतना खंय धा हजार वेळा अपेस आयलें. बल्बाचो सोद लायतकच तांणी सांगलें, "इतले फावट अपेशी जातकच येस मेळोवप हो एकूच पर्याय उरिल्लो."

थॉमस ॲडिसन धा हजार वेळा चुकलो पूण तरी ताणें आशा केन्नाच सोडली ना. सदांच सकारात्मक रावलो. इतलेंच न्हय तर जेन्ना तो साठ वर्सांचो जालो, तेन्ना ताचें प्रयोगशाळेक उजो लागलो. उजो खूबच आकांताचो पेटिल्लो. ताचो पूत ताच्या शेजराक उबो आशिल्लो. आयुश्यभराची जोड अशी उज्याचे भकीक पडटा आसतना बापायक खंयच्या उतरांनी धीर दिवं हें तो चिंत्तालो. इतल्यान ॲडिसन म्हणपाक लागलो, ''तुजी आवय खंय? तिका आपय. असो आकांताचो उजो परत तिका केन्नाच पळोवंक मेळचो ना. पळय देवान म्हज्यो सगळ्यो चुको लासून उडयल्यो. आतां हांव नवी सुरवात करतलों.'' इतले बिकट परिस्थितींत आपलो बापूय इतलो सकारात्मक कसो आसूं येता! हाचें ताच्या पुताक अजाप दिसलें. हो अपघात जातकच वीस दिसांनी थॉमस ॲडिसनान ग्रामोफोनाचो सोद लायलो. ह्याच अतिसकारात्मक विचारसरणी खातीर तो एका हजारा वयर सोद लावपाक पावलो. आमी ही अतिसकारात्मक विचारसरणी आपणावं येता.

## ८. अतिनकारात्मक विचारसरणी कशी आसता?

धर्तरेचेर आशिल्ले चडशे लोक नकारात्मक विचार करता. सादारण मनशच्या मनांत थोडी तरी नकारात्मक भावना आसताच. हाचें कारण ल्हानपणा

सावन आमकां नकारात्मक उदाहरणांच दाखयतात. पूण कांय जाणांची विचारसरणी खूबच नकारात्मक आसता. जेन्ना मनांत आयिल्ल्या नकारात्मक विचारांची संख्या अती जाता तेन्ना विचारसरणी अतिनकारात्मक जाता. अशा विचारसरणीच्या मनशांक सगळ्या गजालींत फकत नकारात्मकताच दिसता. सगळेच वायट जातलें अशें दिसता. खंयचेंय काम सुरू करतना तें आडखळींचो पयलीं विचार करता. सदांच तांचेर नानाकार पडिल्लो आसता. तांचो सभावूच निराशावादी जाता. तांकां नकारात्मकतेची इतली संवय जाता, ह्या विचारसरणेचें रुपांतर व्यसनांत जाता. नकारात्मकता मनांतल्यान भावनेंत आनी शरीरांत पसरत वता. अतिनकारात्मक विचारसरणी आशिल्ल्या लोकांच्या आयुश्यांत नवें आनी बरें अशें कांयच घडना. तांचीं सगळींच कामां अडिल्लीं आसता. किरकीर वाडत वता. असल्या सभावा खातीर लोक तांचे पसून पयस रावतात.

नकारात्मक विचारसरणी ल्हान-ल्हान गजालींतल्यान वाडत वता. सुरवात 'आयज दीस बरो ना' अशी जाता. मागीर 'हें सारकें ना', 'तें सारकें ना' अशी कागाळ करपाची वळेरी वाडत वता. मागीर ल्हवू ल्हवू स्वता कडल्यान लक्ष भायर पावता. तेन्ना कोण कसो चुकता, कोणें कितें करपाक जाय, हाची चर्चा करपाक सुरवात जाता. कांय तेपान ह्या विचार करपाचे पद्दतीची इतली संवय

जाता, खंयचेय सादे गजालींत लेगीत उणेंपण सोदपाचो यत्न सुरू जाता. कितें खंय चुकलां हेच विचार मनांत घोळटात. जशें, एखादो सादारण मनीस जेन्ना एका नकारात्मक मनशाक सांगता, ''हांव नवो धंदो करपाक सोदतां.'' तेन्ना नकारात्मक विचारसरणेचो मनीस म्हणटा, ''ह्या काळांत धंदो करपाचो माणुसकी आसा? जगांत मंदी आयल्या. म्हारगाय वाडल्या. कांय जावपाचें ना. कित्याक नसत्या भानडींत पडटा?''

ही नकारात्मक विचारसरणी एका पांवड्यानर येवन व्यसन जाता. तेन्ना नकारात्मक विचारसरणीच्या मनशाक सगळेंच वायट दिसता. तशेंच जें कितें घडटलें तेंय बी वायटूय जातलें असो ताचो घट्ट समज जाल्लो आसता. अश्या मनशांक निर्शेवणी येता आनी दुसऱ्याकूय तें ह्या निर्शेवणेंत वांटेकार करूंक सोदतात.

## ९. सकारात्मक दृश्टीकोण वा नकारात्मक दृश्टीकोण हांचो जीवनशैलीचेर कसो प्रभाव पडटा?

अशें म्हणटात मनीस जें सोदता ताका तेंच मेळटा. महाभारतांतली कथा. एक दीस कृष्णान युधिश्टीराक आनी दुर्योधनाक एक काम सांगलें. युधिष्टिराक सांगलें, ''अशी भोंवडी मारून सांज मेरेन एक वायट मनीस सोदून घेवन यो''

आनी दुर्योधनाक सांगलें ''एक बरो मनीस घेवन यो''. सांजवेळा दोगूय रित्या हातांनी परतले.दुर्योधन म्हणपाक लागलो, ''जगांत एकलोय बरो मनीस ना. सगळे वायट आनी पाडे. म्हाका एकलोय बरो मनीस मेळ्ळो ना.'' युधिष्टिर सांगपाक लागलो, ''जगांत एकलोय वायट मनीस ना. सगळे लोक बरेच. म्हाका एक्कूय वायट मनीस मेळूंक ना.'' हें अशें जाता. जाची जशी नदर ताका जग तशेंच दिसता. तुमचो दृश्टीकोण तुमचे जीवनशैलीचेर खूब प्रभाव घालता. जर आमी नकारात्मक नदरेन ह्या जगा कडेन पळयलें जाल्यार आमकां सगळें नकारात्मक दिसतलें. निराशा येतली. पूण जेन्ना आमी सकारात्मक नदरेंतल्यान हें जग पळयता तेन्ना आमकां सगळें सकारात्मक दिसता आनी आमची उमेद वाडटा. आमी निराश जावन जगा कडेन पळयत जाल्यार सगळेंच वायट दिसतलें. सगळे कडेन नकारात्मकता मेळटली, वायट अणभव येतले. जाय तीं कामां जावचीं ना कारण नकारात्मक मनान केल्लीं कामां हीं केन्नाच सारकीं जायनात. तशेंच जे लोक सकारात्मक आसतात तांचीं सगळीं कामां थारिल्ल्या वेळार जातात. तांकां सदांच बरे अणभव येतात. लक्षांत दवरपाची गजाल म्हणल्यार नकारात्मक दृश्टीकोण घेवन सकारात्मक जीवन जगपाक मेळना. जसो दृश्टीकोण तशीच तुमची जीवनशैली जाता.

एक दीस एका कार्यक्रमांत तीन इश्ट सामके पयले रांगेंत वचून बसले

कार्यक्रमाच्या आयोजकांनी तांकां उठयले आनी फाटल्यान बसपाक सांगलें. ती रांग राखीव आशिल्ली आनी थंय श्रीमंत प्रतिश्ठीत लोक येवन बसपाचे आसले. हें पळोवन पयलो इश्ट म्हणपाक लागलो, ''हांव गरीब म्हूण म्हाका कळपाक जाय आशिल्लें. हांवें फुडें बसपाचेंच न्हय. हाचे मुखार हांव केन्नाच फुडले रांगेंत बसचों ना.'' दुसरो इश्ट म्हणपाक लागलो, ''हांव खूब पयशे कमयतलों आनी मागीर सदांच फुडले रांगेंत बसतलो.'' तर तिसरो इश्ट म्हणपाक लागलो, ''जी समाजवेवस्था फकत पयशाचेरूच मान सन्मान थारायता ती समाजवेवस्थाच हांव बदलून उडयतलों.'' पयल्या इश्टाचो दृश्टीकोण नकारात्मक आसा, दुसऱ्या इश्टाचो सकारात्मक आसा तर तिसऱ्या इश्टाचो अतिसकारात्मक आसा. हे आशिल्ले तीन वेगळे दृश्टीकोण. मनीस जीवनांत कितें कमायता वा वगडायता ह्या दृश्टीकोणाचेर निंबून आसता.

### १०. सकारात्क विचारांचो भलायकेचेर बरो परिणाम जाता?

आमचे विचार आमचे भलायकेचेर परिणाम करतात. विचार हे आमच्या मेंदवांत रासायनीक बदल घडयतात आनी आमचे कुडींतली दर एक पेशी ही मेंदवा कडेन जोडिल्ली आशिल्ल्यान सकारात्मक विचारांचो भलायकेचेर बरो परिणाम जाता. मेंदवांत आयिल्लो दर एक विचार फकत मेंदवा पुरतो मर्यादीत

उरनासतना ताचो परिणाम आमचे आख्खे कुडीचेर जाता. सकारात्मक विचार करपी लोक रोगाचो चड बरे तरेन प्रतिकार करतात अशें वैजकी संशोधन सांगता. तशेंच सकारात्मक विचार करून व्याधी-पिडा पयस सारूं येता वा सुसह्य करूं येता.

उदाहरण- नॉर्मन कसिन्स ह्या मनशाक एका भयंकर रोगाची लागण जाल्ली. ताचो वांचपाचो चान्स पांचशान एक आशिल्लो. ताका उमजलें - चिंता, निर्शेणी आनी रागाचो अतिरेक जाल्ल्यान ताका हो भयंकर रोग जाल्लो. तेन्ना ताका दिसलें, जर नकारात्मकता रोगाक आपोवणें दिता जाल्यार सकारात्मकतेन रोग पयस करूं येता. तेन्ना ताणें स्वताचेर एक प्रयोग केलो. हांसत रावपाचो. कारण हांसप ही एक सकारात्मक कृती. विनोद वाचप, विनोदी चित्रपट पळोवप, विनोदी काणयो आयकप. ज्या मनशांक जगपाक फकत स म्हयने दिल्ले तो मनीस आनीक वीस वर्सां जगलो. तो रोगांतल्यान सामको बरो जालो.

## ११. नकारात्मक विचारांचो आमचे भलायकेचेर वायट परिणाम जाता?

आमचे विचार सजीव आसतात. विचार जरी मेंदवांत तयार जालो तरी ताचो प्रभाव सगळ्या कुडीचेर पडटा. तशेंच आमी जे तरेन विचार करता

ताचो परिणाम आमचे भलायकेचेर जाता. जर आमची भलायकी इबाडल्या जाल्यार ताचो संबंद नेमको आमच्या विचारां कडेन जुळिल्लो आसता. एक नकारात्मक विचार मनांत येवप म्हणल्यार कसल्या तरी रोगाक थेट आमंत्रण दिवप. आमच्या मनांत आयिल्ले नकारात्मक विचार मेंदवांत रासायनीक बदल घडावेन हाडटात. ह्या बदलाचो वायट परिणाम मागीर शरीरांतल्या सगळ्या पेशींचेर पडटा.

१. कागाळ करप

२. राग मनांत दवरप

३. चड किरकीर करप आनी

४. भिवप

ह्यो चार भावना शरीराचें खूब लुकसाण करतात. देखीक- जेन्ना आमी परिस्थितीविशीं, समाजाविशीं कागाळ करता, आमी खंय तरी वाजेल्ली आसतात. ही एक नकारात्मक भावना. तशेच राग मनांत दवरप ही एक अत्यंत नकारात्मक भावना. जेन्ना आमच्या मनांत राग येता तेन्ना ताचो प्रभाव सगळ्या शरीराचेर पडटा. राग एके तरेची अस्वस्थताय निर्माण करता, जी आरोग्या खातीर खूब कश्टदायक आसता. त्याच प्रमाण किरकीर करप आनी भिवप ह्यो दोन भावना मनांत नकारात्मकता निर्माण करता. खंयचीय

नकारात्मक भावना ही शरीराचेर वायट परिणाम करता. तशेंच सतत ताण-तणावा खाला वावरपूय शरीराचें लुकसाण करता. वैजकी संशोधन सांगता, चडशे रोग हे मानसीकताये खातीर तयार जाता. जेन्ना मनशाचे विचार सात्वीक, नितळ आसता तेन्ना ताचें शरीरय नितळ जाता. नकारात्मक विचार जर खूब वेळ मनांत उरत जाल्यार ते विचार शरीर पोखरून उडयता. नकारात्मक विचार मनांत दवरून शरीर निरोगी उरप शक्य ना. ज्या शरीरात शांत आनी सकारात्मक मन आसता तेंच शरीर निरोगी आसता.

## १२. नकारात्मकता उणी करपाक कितें उपाय आसा?

सगळ्यांत पयलीं - जे लोक नकारात्मक उलयतात तांचे पसून पयस रावचें. कागाळी करप बंद करचें. सकारात्मक वातावरणांत रावपाचें. तशेंच दर एके परिस्थितींत आशावादी रावप, नकारात्मकता पयस करपाक खूब मजत करता. शक्यतो सकारात्मक उलोवपाचो यत्न करचो. ल्हवू ल्हवू तुमची विचारसरणी सकारात्मक जातली. नकारात्मक उर्जा ही तुमचेर नक्कीच प्रभाव घालता. जेन्ना तुमी खूब नकारात्मक उतरां, घडणुको आयकतात, कळत-नकळत ही नकारात्मकता तुमचेर प्रभाव घालता. कागाळ करप ही एक सामकी वायट संवंय. 'हें सारकें न्हय, तें सारके न्हय' अशें सतत म्हणटकच कितें तरी वायट

घडत वता. शक्यतो सकारात्मक उलोवपाचो यत्न करचो. सद्दां आशावादी रावतकच, बरें उलयतकच तुमची विचारसरणी आपसूक बदलतली आनी नकारात्मकता उणी जायत वतली.

## १३. नकारात्मक विचार मनांत येतकच कितें करप?

नकारात्मक विचार मनांत येतकच तो विचार थंयच थांबोवप. विचार तुमचे आनी मनूय तुमचेंच. नकारात्मक विचार थांबोवप सहज शक्य आसा. मनांत नकारात्मक विचार जसो आयलो ताका 'वच' अशें सांगात. जर तुमी एकटी आसा जाल्यार मोट्यान 'वच' म्हणल्यार जाता, ना जाल्यार मनांतल्या मनांत 'वच' म्हणल्यार जाता. जेन्ना मनांत नकारात्मक विचार येता तेन्ना हो व्यायाम करप. हो एके तरेचो मानसीक व्यायाम.

## १४. आमच्या मनांत दिसाक कितले विचार येतात?

वैजकी संशोधन सांगता, एका सर्वसादारण दिसा आमच्या मनांत ६०,००० विचार येतात. म्हणल्यार दर मिनटाक ४२-४३ विचार. विचार करप ही एक सैमीक प्रक्रिया देखून आमी विचार करता हें चडश्या लोकांच्या लक्षांत येना.

### १५. सकारात्मक विचारसरणी तयार करपाक मनांत सदांच सकारात्मक विचार हाडपाक जाय?

सकारात्मक विचारसरणी तयार करपाक मनांत चडांत चड सकारात्मक विचार हाडप गरजेचें. एक सुखी आनी समृद्ध आयुश्य जगपाक मनांत आयिल्लो दर एक विचार सकारात्मक आसपाक जाय. जेन्ना मनांत आयिल्ल्या सकारात्मक विचारांची संख्या ही नकारात्मक विचारां परस चड आसतली तेन्ना सकारात्मक विचारसरणी तयार जायत वतली. लक्षांत दवरात, सकारात्मक विचार करप हें न्हावपा भशेन. निवळ जावपाक सद्दां न्हावपाक जाय, केन्नाय न्हय.

### १६. सकारात्मक विचार आनी नकारात्मक विचार हांचे मदलो फरक कसो वळखप?

जो विचार मनांत येतकच तुमकां बरें दिसता, मन प्रसन्न जाता तो सकारात्मक विचार. जो विचार मनांत येतकच मन खंती जाता, निराश जाता तो नकारात्मक विचार. जर कोणाचेंय वायट चिंतून तुमकां बरें दिसता जाल्यार तो वायट विचार, सकारात्मक विचार न्हय. सकारात्मक विचार हे सात्वीक आसतात. देखीक- सकारात्मक विचार हे सदांच मनोबल वाडयतात. 'सगळें बरेंच जातलें', 'आयज दीस बरो आसा', 'आयच्या युगांत तंत्रज्ञाना खातीर सगळें

सोंपें जालां'. हे बरे विचार.

नकारात्मक विचार हे सदांच मनोबल देंवयतात. 'कितें तरी वायट घडटलेंच!', 'आयच्चो दिसूच बरो ना!', 'जगांत मंदी आयल्या!' असले विचार मन निराश करता. नकारात्मक विचार हे सदांच निर्शेवणी निर्माण करतात.

## 17. मनाची शक्त दर एकल्या कडेन आसता?

हय. मनाची शक्त दर एकल्या कडेन आसता. गरज आसता ती वापरपाची. मनाची शक्त वापरपाक वयाची मर्यादा आसना. कोणेंय खंयचेय पिरायेचेर मनाची शक्त वापरूं येता. मनाची शक्त वापरपाक बायल वा दादलो, जात, धर्म, प्रांत-प्रदेश हांचीय मर्यादा आसना.

## १८. मनाची शक्त कशी वापरप?

मनाची शक्त म्हणल्यार मनांत आयिल्ल्या विचारांची शक्त. मनाची शक्त वापरपाक मनाचे विशिश्ट कार्यक्रमण करप खूब गरजेचें. मेंदवाक प्रशिक्षीत करतकच मनाची शक्त तुमकां जाय तें दिता. मेंदवाची ठेवण अशी आसा, जें

मेंदू मानता तेंच खरें करपाक ताची अमर्यादीत शक्त कामाक लागता. नैसर्गीक प्रक्रिया वापरून आमी मेंदवाचे विशिश्ट पद्दतीन प्रशिक्षण करपाक शकता.

## १९. मेंदवाक प्रशिक्षीत करप कित्याक गरजेचें?

आमी जर मेंदवाक प्रशिक्षीत केलो ना जाल्यार मेंदू आपल्याक जाय तसो प्रशिक्षीत जातलो. कांय जाण वर्सांचीं वर्सां एकेच तरेन जगतात. तेन्ना तांचो मेंदू तसोच उरता. मेंदवांत बदल जायना आनी वाडूय जायना. जेन्ना मेंदवांत कांयच बदल जायना तेन्ना आयुश्यांतूय व्हडलेशे बदल जायनात. एक प्रशिक्षीत केल्लो मेंदू हो प्रशिक्षण नाशिल्ल्या मेंदू परस वेगळो आसता.

## 20. मेंदू प्रशिक्षीत जायना जाल्यार ताचे वायट परिणाम कितें?

मेंदू जर आपसूक प्रशिक्षीत जालो जाल्यार ताचे खूब तोटे आसात. जर आमी आमकां जाय तें मेंदवाक सांगलेंना वा दाखयलें ना जाल्यार मेंदू जें आयकता वा पळयता ताचेर विस्वास दवरता. आनी जेन्ना मेंदू खंयच्याय गजालीचेर विस्वास दवरता तेन्ना ती गजाल खरी करपाक यत्न सुरू करता. मागीर ती गजाल गैरसमज आसूं वा नकारात्मक विचार. देखीक- जर कोणेंय तुमकां अमकी गजाल करप शक्य ना म्हूण सांगलें जाल्यार तेन्ना हो विचार मेंदवांत

पावता. पूण जेन्ना तुमी स्वताक सांगता - 'ती गजाल करप म्हाका शक्य आसा', तेन्ना मेंदू तें खरें मानता. तुमी स्वता जें कितें मानतले तेंच तुमचे खातीर खरें जायत वतलें. हे खातीर मेंदवाक प्रशिक्षीत करप खूब गरजेचें. तुमकां जें घडिल्लें जाय तेंच मेंदवाक दाखवप आनी सांगप. मेंदवाक जर सारको प्रशिक्षीत केलो ना जाल्यार ताची सगळी शक्त फुकट वतली. मेंदू हो शरीरांतलो एक अद्भूत असो आवयव. सगळें आमच्या मेंदवाचेर निंबून आसता. मेंदवांत अद्भूत शक्त आसा पूण ती शक्त वापरपाक मेंदवाक प्रशिक्षण दिवप खूब गरजेचें आसता. मेंदवाक प्रशिक्षण दिवपाक मनाचे कार्यक्रमण करप खूब गरजेचें.

## २१. मनाचें कार्यक्रमण कितल्या तरांचें आसता?

मनाचें कार्यक्रमण दोन तरांचें आसता. एक आपसूक जावपी मनाचें कार्यक्रमण आनी दुसरें विशिश्ट पद्दतीन केल्लें मनाचें कार्यक्रमण. आपसूक जावपी मनाचें कार्यक्रमण हें जल्मा पसून सुरू जाता. आमचे भोंवतणीं घडटा तें आपसूक जावपी मनाच्या कार्यक्रमणांत भर घालता. विशिश्ट पद्दतीन मनाचें कार्यक्रमण हें स्वता करप आसता. ध्येय गांठपाक वा जिवनांत बदल करपाक ह्या विशिश्ट पद्दतीन मनाचें कार्यक्रमणाचो उपेग जाता.

## २२. मनाचें कार्यक्रमण आपसूक कशें जाता?

मनाचें कार्यक्रमण आपसूक जावप म्हणल्यार मेंदू स्वताच आपसूक प्रशिक्षीत जाता. आमचे भोंवतणीं जें घडटा, जें आमी उलयतात, जें आयकता, जसो विचार करतात, ज्यो कल्पना मनांत हाडटात तें सगळें आपसूक जावपी मनाच्या कार्यक्रमणांत भर घालता. अवती-भवती घडपी सगळेंच ह्या आपसूक जावपी मनच्या कार्यक्रमणांत भर घालता.

देखीक- आवय वा बापूय एक विशिश्ट गजाल जर एके पद्दतीन करतालीं जाल्यार खुबशीं भुरगीं व्हड जातकच तशींच वागतात. जर अमूक एके गजालींत कोणाक तरी अपेस आयलां जाल्यार तें उदाहरण मनाचेर प्रभाव घालता. दुसऱ्यांक आयिल्ल्या अणभवाचो प्रभाव ह्या आपसूक जावपी मनाच्या कार्यक्रमणाचेर पडटा. दुसऱ्यांनी दिल्लो सल्लो ह्या आपसूक जावपी मनाच्या कार्यक्रमणांत भर घालता.

## २३. आपसूक जावपी मनाचें कार्यक्रमण सकारात्मक आसता काय नकारात्मक?

आपसूक जावपी मनाचें कार्यक्रमण खूब कमी फावट सकारात्मक आसता. चडशे फावट नकारात्मकूच आसता. हाचें कारण, चडशे फावट भुरग्यांच्या

कानार 'जावचें ना', 'शक्य ना', 'करूं नाका', असलीं उतरां पडटा. खंयचीय गजाल जर खूब फावट आयकली जाल्यार ती मेंदवांत खोल मेरेन रुजता. हेच खातीर खूब कितें करपाची आनी शिकपाची तांक आसून लेगीत भुरगीं नकारात्मक रितीन जाल्ल्या मनाच्या कार्यक्रमणाक बळी पडटात.

देखीक- जर एखाद्या भुरग्याक अभ्यासांत कमी गूण पडटा जाल्यार ताचेर सादारण भुरगो असो शिक्को मारतात. ताचे कडेन बाकीचे कसले बरे कलागूण आसात काय ना हाचेर लक्ष दिनात. अशे शिक्के बसतकच भुरग्याचो आत्मविस्वास उणो जाता. तशेंच जेन्ना खंयचे एके गजालींत भुरग्याक अपेस येता तेन्ना ताका कोणूच मार्गदर्शन दिना आनी फुडें सरपाक प्रोत्साहन दिना. तेन्नाय बी भुरग्याचो आत्मविस्वास खालावता. बरीं उदाहरणां दिवचे परस लोक जें वायट घडलां तेंच दाखयता. चड नकारात्मक उदाहरणां पळोवन, नकारात्मक उतरां आयकून आपसूकच जावपी मनाचें कार्यक्रमण चडशे फावट नकारात्मक आसता.

## २४. मनाचें विशिश्ट कार्यक्रमण कशें करप?

मनाचें विशिश्ट कार्यक्रमण करप म्हणल्यार मेंदवाक आपणाक जाय तसो तयार करप. मेंदवाची रचनाच अशी आसा - जें तो सतत आयकता, जे

विचार सतत मनांत येतात, ज्यो कल्पना मनांत येतात ते सगळे खरें मानता. हे खातीर मेंदवाक तेंचं सांगप, जें तुमकां जाल्लें जाय. मनांत तेच विचार हाडप जे तुमकां घडिल्ले जाय. तेंच उलोवप जाची तुमकां अपेक्षा आसा. मनाचें कार्यक्रमण करप म्हणल्यार मनाक शिस्त लावप. मेंदवाक तेंच सांगप आनी दाखोवप जें तुमकां घडिल्लें जाय.

**२५. मनाचें कार्यक्रमण करप म्हणल्यार सुप्तमनाक संमोहीत करप?**

संमोहन शास्त्र वेगळें. हांगा आमी मनाचें कार्यक्रमण स्वता करता. जागृत अवस्थेंत करता. दीसपट्टी आमी स्वताक कितें तरी सांगत आसतात. हजार तरेचे विचार मनांत घोळटात. दोळ्यां मुखार असंख्य चित्रां उबीं रावतात. ही एक नैसर्गीक प्रक्रिया. मनाचें विशिश्ट कार्यक्रमण करतना आमी फकत आमकां जाय ते विचार मनांत हाडटात, सकारात्मक वागतात. हाचो संमोहन शास्त्रा कडेन कसलोच संबंद ना. संमोहीत जाल्लो मनीस कांय वेळान भानार येता. ती एक वेगळी अवस्था. मनाचें कार्यक्रमण हें सामकें वेगळें. हांगा मनीस स्वता मनाक शिस्त लायता. मनाचें कार्यक्रमण हो मानसीक व्यायाम्म

## २६. मनाक शिस्त लावप कित्याक गरजेचें?

गौतम बुद्ध म्हणटात, ''झुजांत जर एक मनीस हजार फावट हजार मनशांक जिखता आनी जर एखादो स्वताचेर जैत मेळयता जाल्यार हो दुसरो मनीस ह्या दोगांय मदलो व्हड जैतिवंत आसा.''

खऱ्यांनीच, मनाचेर जैत मेळयता जैत मेळोवप ही संवसारांतली सामकी कठीण गजाल. पूण अशक्य न्हय. स्वामी विवेकानंदान तर मनाची तुळा एका पिसावल्ल्या माकडा कडेन केल्या. मनाचो सभावूच पयलीं चंचल. तें सैरभैर धांवता. मनाचेर ताबो मेळोवप म्हणल्यार मनांत आयिल्ल्या विचारांचेर ताबो मेळोवप. मनाक शिस्त लावप होच मनाचेर ताबो मेळोवपाचो उपाय. जशीं आमी व्यायाम शाळेंत वचून स्नायू वाडयतात तशेच प्रयत्न करतकच एकाग्रता वाडटा. मनांत आपल्याक जाय तेच विचार हाडप एक कसब. प्रयत्न करतकच हें सहज शक्य आसा. मनाचेर ताबो मेळयतकच कसलेंय येस संपादन करप वा ध्येय गांठप कठीण आसना. मनाचेर नियंत्रण दवरले बगर मनाची शांतताय मेळप शक्य ना. जाका मनाची शांतताय ना, तो सुखी आनंदी केन्नाच आसना. मन एकाग्र करात. तुमकां जाय तेच विचार मनांत हाडात.

## २७. सकारात्मक उतरांचो प्रभाव हेर सजीव वस्तू जशीं झाडां तांचेर पडटा?

हय.' आमचो असो गैरसमज आसा - जीं उतरां आमी उलयतात तीं फकत मनशांकूच कळटा. आमचीं उतरां आनी ताचे फाटली भावना उदकाक आनी झाडांक लेगीत कळटा. इतलेंच न्हय, उतरांचो बरो वा वायट परिणाम आमकां दिसताय बी. ज्या लोकांक झाडांची आवड आसा तांणी लायिल्लीं झाडां आनी आवड नाशिल्ल्या मनशान लायिल्लीं झाडां हांचे मदलो फरक रोखडोच कळटलो. हेच खातीर कांय लोकांच्यो बागो खूब सुंदर आसतात, तर कांय जाणांच्या बागेंतलीं झाडां सुकिल्लीं आनी करपल्लीं आसतात. झाडांक उतरां आनी मोगाची भावना कळटा. दक्षिण पॅसिफीकांतल्या सोलोमन जुंव्याचेर एक प्रथा आसा. जंय खंयचेंय झाड कुराडीन कापपा खातीर चड व्हड आसल्यार थंयचे लोक खंय सेगीत तीस दीस त्या झाडाचेर व्हड व्हडान आड्डटात. झाडाक गाळी मारतात. सेगीत तीस दीस अशें घडटकच तें झाड आपशींच मोडून पडटा. त्या झाडाचो आत्मो मरता. ही युक्ती सदांच उपकारा पडटा. हांवें अशेंय आयकलां घरा भोंवतणीं आशिल्लो माड खंय चड बरो जाता. माडाक खंय मनशाची जाग जाय. वेळेर आशिल्ले वा मनशाची जाग नाशिल्ल्या जाग्यार जाल्ले माड खंय अशे तरेन जायनात. बरीं उतरां,

आपुलकी ही फकत मनशांकूच न्हय तर झाडां-पेडांकूय जाय आसता.

**२८. मानसीक स्वास्थ्य म्हणल्यार कितें?**

मानसीक स्वास्थ्य म्हणल्यार मानसीक संतुलन, मनाची शांती आनी मानसीक सशक्तताय हांचो मेळ. आमी जशी शारिरीक भलायकी सांबाळटा तशेंच मानसीक भलायकी सांबाळप खूब गरजेचें. जाचे कडेन मानसीक स्वस्थ्य ना ताचे कडेन कांयच ना, म्हणल्यार जाता.

**२९. मानसीकता कितले तरेची आसता?**

मानसीकता ही दोन तरांची आसता.

१. सशक्त मानसीकता
२. दुबळी मानसीकता

सशक्त मानसीकता आशिल्लो मनीस सदांच सुखी आनी समाधानी आसता. सशक्त मानसीकता आशिल्लो मनीस हो आत्मविस्वसान भरिल्लो आसता. तो एका ल्हानशा अपेसान खचून वचना. सशक्त मानसीकता आशिल्लो मनीस हो सदांच आशावादी आसता.

हाच्या सामको उरफाटो दुबळ्या मानसीकतायेचो मनीस आसता. सामको निर्शेल्लो. तो सतत आपूण कितलो कर्तृत्ववान आनी लायक आसा हें दुसऱ्यांक दाखोवन दिवपाक धडपडत आसता. दुबळी मानसीकता आशिल्ले लोक हे सदांच असमाधानी आसतात. हे लोक आपल्या अपेसाक दुसऱ्यांक जबाबदार मानतात. तशेंच दुबळे मानसीकता आशिल्ले लोक एकटे रावपाचें टाळटात. तांकां सतत सांगात लागता. दुबळी मानसीकता आशिल्ल्या मनशांचें मन केन्नाच स्थीर आसना. ते सदांच द्विधा मनस्थितींत आसता.

## ३०. मानसीक वाड म्हणल्यार कितें?

मानसीक वाड म्हणल्यार बुद्धीमत्तेंत जाल्ली वाड. मानसीकतायेंत जाल्ली वाड. आमचो मेंदू खंयचेंय पिरायेचो आसूं, नवें कितेंय शिकपाक ल्हान भुरग्यां इतलोच सक्षम आसता. तशेंच पिराये प्रमाण मन जाण्टें जायना. मनशान काळा प्रमाण बदलूंक जाय. बदल हो शाश्वत. जो बदलना तो स्वताचें लुकसाण करून घेता. मानसीकताय वाडोवप खूब गरजेचें. वाचन करतकच मनशाची मानसीक वाड जाता. खूब कितें शिकपाक मेळटा. वाचन हें मनशाक अणभवी करता. ताच्या ज्ञानांत भर घालता. एक तर आमी मानसीक नदरेन वाडटा वा फाटीं उरतात. वाचन आमकां सदांच एक पावल

फुडें व्हरता. मानसीक वाड जावपाक वाचन खूब गरजेचें. तशेंच कांय वेळ स्वताच्याच सहवासांत घालप हें सशक्त मानसीकतायेचें लक्षण. एकटें घरा रावप, एकटेपणान खरेदी करप वा एकटेंच हॉटेलांत वचून च्या वा जेवण घेवप हो अणभव मनशाक मनांतल्यान खूब मेकळो करता. ह्यो गजाली खूब ल्हान आसल्यो तरी मानसीकता सशक्त करपाक मजत करतात.

## ३१. मानसीकता घडोवं येता?

विचारसरणी आनी मानसीकता ह्यो दोन वेगळ्यो गजाली. मानसीकता ही विचारसरणेंतल्यान तयार जाता. बरी वा वायट मानसीकता, दुबळी वा सशक्त मानसीकता. मानसीकता घडपाक विचार तशेंच वातावरण आनी सांगातूय भर घालता. मानसीकता ल्हवू ल्हवू तयार जाता. मानसीकता हो उपजत गूण न्हय. विचारसरणी बदलतकच मानसीकताय ल्हवू ल्हवू बदलता. केन्ना केन्ना आमी अमूक गजालीचो एकेच तरेन विचार करता आनी आमकां दुसरी बाजू कळटा तेन्ना आमी दुसरे तरेन विचार करता आनी आमची मानसीकता बदलता.  प्रयत्न करून ती बदलूं येता. दुबळी मानसीकता बदलून आपली मानसीकता सशक्त करूं येता. देखीक आमी म्हणटा सूर्य सकाळीं उदेता आनी सांजवेळा अस्तंता. पूण खरें पळोवपाक गेल्यार सूर्य आपल्याच जाग्यार

आसता. तो उदेना आनी अस्तमना. पृथ्वी सुर्या भोंवतणीं घुंवता आनी ते खातीर दीस आनी रात जाता. सत्य आनी समज ह्यो दोन वेगळ्यो गजाली. विचार बदलता तसो समज बदलत वता आनी मानसीकता घडत वता.

### ३२. चिंतता तें जाता जाल्यार दुसऱ्याविशीं मनांत वायट विचार हाडल्यार ताचें वायट जाता?

दर एकलो फकत स्वताविशीं विचार करून बदल घडोवन हाडूंक शकता. विचारांची शक्त फकत स्वता पुरतीच मर्यादीत आसता. दुसऱ्याचें वायट चिंतल्यार ताचें वायट केन्नाच जायना. पूण हें तंत्र परतता. जो दुसऱ्याविशीं वायट चिंतता ताचेंच कितें तरी वायट जाता. विचारांची शक्त एक नैसर्गीक तंत्र, ताचो वायट उपेग जावप शक्य ना.

### ३३. दीसभर विचारां कडेन लक्ष दिवपाक शक्य ना तेन्ना बरो आनी वायट विचारांतलो फरक कळपाक कितें उपाय आसा?

दीसभर विचारां कडेन लक्ष दिवप शक्य आसना. तेन्ना भावने कडेन लक्ष दिवचें. हें सामकें सोंपें. जो विचार मनांत येतकच मन खंती जाता तो विचार थंयच थांबयात. जो विचार मनांत येतकच बरें दिसता, त्याच विचाराक थारो

दियात. मन प्रसन्न करपी विचार मनांत हाडात.

### ३४. आमच्या मनांत कसले विचार चालू आसात हें दुसऱ्यांक कळूं येता?

आमच्या मनांत कसले विचार चालू आसात हें फकत आमकांच खबर आसता. दुसऱ्यांक तें कळप शक्य ना. पूण एक प्रसन्न व्यक्तीमत्वा फाटल्यान सकारात्मक विचार आसता आनी एखादो मनीस जर किरकिरो, निरांश आसा जाल्यार ताची विचारसरणी नक्कीच नकारात्मक आसतली, हें ध्यानांत दवरचें.

### ३५. मेंदवाक शक्तीशाली कोण घडयता?

आमच्या मेंदवाची रचना खूब अद्भूत आसा. कितलेशेच शेंकड्यांनी संगणक एकठांय केल्यार लेगीत तो संगणक मेंदू इतलो शक्तीशाली जावचो ना. मेंदवाची सगळी ठेवण हांगा मांडप शक्य ना, पूण मेंदवाच्या दोन अत्यंत म्हत्वाच्या भागांविशीं समजून घेवं येता. तें म्हणल्यार

१. जागृत मन
२. सुप्त मन

ह्या दोनूय घटकांविशीं इतलेंच सांगूं येता - जागृत मन हें ध्येय थारायता जाल्यार सुप्त मन ध्येय मेळयता. मेंदू हो शरीरांतलो एक अद्‌भूत अवयव. सुप्त मनाची शक्त मेंदवाक चड शक्तीशाली करता.

## ३६. जागृत मन नेमकें कितें करता?

आमच्य मनांत आयिल्ले विचार हें जागृत मनांत येतात. जागृत मनाक सकारात्मक विचार आनी नकारात्मक विचार हातूंतलो फरक कळटा. जागृत मन आमी जागीं आसतना जागें आसता आनी आमी न्हिदतकच न्हिदता. जागृत मन एका वेळार एकूच काम करता. पुस्तक वाचतना, टीव्ही पळयतना, आयकतना वा बरयतना आमी जागृत मनाचो वापर करतात.

## ३७. सुप्त मनाचें खाशेलेपण कितें?

आमचें सुप्त मन हें रिकॉर्डर म्हणजे मुद्रका भशेन काम करता. आमचे विचार, उलयिल्लीं उतरां, आमच्यो कल्पना, मनांत हाडिल्लीं चित्रां सगळें मुद्रीत करता. सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणल्यार सुप्त मनांत जें मुद्रीत जाता तेंच घडत वता. सुप्त मन कांयच भायर उडयना वा आदेश दिना, फकत मुद्रीत करता. सकारात्मक तशें नकारात्मक. सुप्त मन मनांत आयिल्ल्या दर एका विचाराक

प्रतिसाद दिता. जेन्ना खंयचोय विचार सुप्त मनांत मुद्रीत जाता तेन्ना ताची अद्भूत शक्त तो विचार सत्यांत हाडपाक काम सुरू करता. जेन्ना एकूच विचार सतत मनांत येत रावता तेन्ना सुप्त मन ताका सत्य मानून तशीच परिस्थिती निर्माण करता. सुप्त मनाची अमर्यादीत शक्त सकारात्मक आनी नकारात्मक विचारांचेर सारकेंच काम करता. कारण सुप्त मनाक सकारात्मक आनी नकारात्मक विचारा मदलो फरक कळना. सुप्त मन चोवीस वरां कार्यरत आसता. सुप्त मन एका वेळार खूब कामां करता, तेंय बी आमच्या नकळटां, जशें पचनक्रिया, श्वासोश्वासाची प्रक्रिया, पुश्टीक तत्वां सगळ्या शरीरांत पावोवप, नाखटां आनी केंस हांची वाड आनी पेशी बदलप.

## ३८. सुप्त मनाचे अमर्यादीत शक्तीचो वापर कसो करप?

सुप्त मनाचे अमर्यादीत शक्तीचो वापर करपाक सुप्त मनाक कृतीशील करप खूब गरजेचें. सुप्त मनाक कृतीशील करपाक दोन म्हत्वाचीं नैसर्गीक तंत्रां आसात - आत्मसंवाद आनी कल्पनाविलास. जें कितें आमी स्वता कडेन उलयतात तशेंच जीं चित्रां आमी सतत आमच्या दोळ्यां मुखार उबीं करतात ताचो खोल प्रभाव आमच्या सुप्त मनाचेर पडटा. जीं उतरां आनी कल्पना सुप्त मनांत मुद्रीत जातात, तीं सत्यांत हाडपाक सुप्त मन कामाक लागता.

## ४०. आत्मसंवाद म्हणल्यार कितें?

आमी दर सेकंदाक, दर मिनटाक स्वता कडेन उलयतात. जो संवाद आमी स्वता कडेन करतात ताका आत्मसंवाद अशें म्हणटात. हो आत्मसंवाद दोन तरेचो आसता-

१. सकारात्मक आत्मसंवाद
२. नकारात्मक आत्मसंवाद

## ४१. चड प्रभावी कितें? जें दुसरीं आमकां सतत आमचेविशीं सांगता तें काय जें सतत आमी स्वताक सांगतात?

आमी जें स्वताक सांगतात तो आत्मसंवाद नक्कीच चड प्रभावी आसता. एखादी गजाल तुमचे कडेन जावची ना अशें दुसरो म्हणटा तेन्ना ताचो चड प्रभाव सुप्त मनाचेर पडना. पूण जेन्ना, 'हें म्हजे कडेन जावचेंच ना' अशें तुमी स्वताक परत परत सांगशात जाल्यार ताचो खोल प्रभाव तुमच्या सुप्त मनाचेर जाता. तुमचे कडेन कला आनी शैली आसून लेगीत तें काम तुमचे कडेन जावचेंच ना. देखीक- जेन्ना तुमी एखादी गजाल करपाक फुडें सरता, तेन्ना तुमकां खूब जाण सल्लो दिता. कशें कितें वायट जावं येता वा पयलीं कोणाक अपेस आयिल्लें तें तुमकां सांगता. पूण जेन्ना तुमी स्वताक सांगता,

"म्हाका येस मेळटलें. कोणाच्या येसा-अपेसाचो म्हजेर कसलोच परिणाम जावप शक्य ना" तुमी जो स्वता कडेन करतात तो आत्मसंवाद सगळ्यांत चड म्हत्वाचो आसता.

## ४२. आत्मसंवाद भूतकाळांत करचो काय वर्तमानकाळांत काय भविश्यकाळांत करचो? कित्याक?

आत्मसंवाद सदांच वर्तमानकाळांत आसचो. हाचें कारण जेन्ना आमी वर्तमानकाळांत उलयतात तेन्ना आमी सुप्त मनाक बदल करपाक सांगतात. सतत जेन्ना आमी सुप्त मनाक एकूच गजाल परत परत सांगता तेन्ना सुप्त मन ती गजाल खऱ्यांनीच घडोवन हाडटा.

## ४३. आत्मसंवाद वापरून आमी स्मरणशक्ती वाडोवं येता?

हय. आमी आत्मसंवादाचो उपेग स्मरणशक्त वाडोवपाक करूं येता. दर दिसा स्वताक सांगात, "म्हजी स्मरणशक्ती वाड", "आतां म्हाका सगळें याद उरता." हो व्यायाम सद्दां पांच ते धा मिनटां करतकच तुमची स्मरणशक्त आपसूक वाडटली. तुमी जें स्वताक सांगता, सुप्त मन तें खरें करता. कांय दिसांनी नक्कीच तुमचे स्मरणशक्तींत जाल्ली वाड तुमच्या लक्षांत येतली.

### ४४. सकारात्मक आत्मसंवाद आनी नकारात्मक आत्मसंवाद हातूंतलो फरक कितें?

ज्या आत्मसंवादान तुमचें मनोबल वाडटा तो सकारात्मक आत्मसंवाद आनी ज्या आत्मसंवादान तुमचें मनोबल देंवता तो नकारात्मक आत्मसंवाद. 'म्हजे कडेन जातलें', 'हय' अशे तरेची उतरां सकारात्मक आत्मसंवादांत आसता. 'जावचेंच ना', 'शक्यूच ना', 'जायना', 'ना', असलीं उतरां आशिल्लो संवाद नकारात्मक आत्मसंवाद आसता.

### ४५. आत्मसंवादाचो उपेग व्यसनां सोडोवपाक करूं येता? हय जाल्यार कशे तरेन?

हय. आत्मसंवादाचो उपेग व्यसनां सोडोवपाक करूं येता. सोरो पियेवप, सिगरेट सोडपाक वा आनी कसलीय वायट संवय सोडोवपाक आत्मसंवादाचो उपेग आमच्यांनी करूं येता.

'हांवे सिंगार सोडलें', वा 'हांवें सोरो सोडलो' अशें स्वताक तशेंच दुसऱ्यांक सांगात. आत्मसंवाद हो वर्तमान काळांत आसचो. 'म्हाका सिगार सोडूंक जाय' वा 'म्हाका सोरो सोडपका जाय' अशें उलोवचें न्हय. सतत अशे तरेचो आत्मसंवाद सादतकच तुमचें शरीर तुमच्या आत्मसंवादाक प्रतिसाद दितलें.

शरीरांतली दर एक पेशी ही मेंदवा कडेन जोडिल्ली आसा. मनांत जें घडटा ताचो खोल प्रभाव शरीराचेरूय जाता. देखून सकारात्मक आत्मसंवादान तुमच्यो वायट संवयी ना जातल्यो.

## ४६. आत्मसंवाद वापरून वजन कमी करूं येता? वा वाडोवं येता?

आत्मसंवादाचो उपेग वजन कमी करपाक करूं येता. आत्मसंवाद हो सदांच वर्तमानकाळांत आसचो देखून 'हांव बारीक जालां' अशें म्हणात. 'म्हाका वजन कमी करपाक जाय' वा 'म्हाका बारीक जावपाक जाय' अशें न्हय. अशीं खूब जाणां आसात जीं व्यायाम करतात, जेवण खाणाचें पथ्य पाळटात, तरीय बारीक जायनात. कारण तीं सदांच 'हांव बारीकच जायना', अशें म्हणत आसतात.

तशेंच आत्मसंवाद वापरून वजन वाडोवं येता. 'हांव मोटें जालां' अशें सतत म्हणत रावात. 'कितलेंय खालें जाल्यार आंगाक लागना', 'हांव मोटेंच जायना' अशीं उतरां म्हणूं नाकात. तुमकां जें जाय तेंच स्वताक सांगात.

## ४७. आत्मसंवाद वापरून भलायकी सुदारूं येता?

हय. आत्मसंवाद हें एक प्रभावी तंत्र. आत्मसंवाद वापरून कमी पिडा वा दुयेंस ना करूं येता. देखीक जर तुमचीं धोंपरां दुखतात, जाल्यार 'म्हजीं धोंपरां बरीं जाल्यात'. अशें स्वताक सांगात. सतत अशें म्हणटकच तुमचीं धोंपरां खऱ्यांनीच बरीं जातलीं. हें आयकूंक अतितायेचें दिसलें तरी आमच्या शरीरांत स्वताक बरो करपाची एक अद्भूत शक्त आसा. ही शक्त आमी आत्मसंवादांतल्यान जागी करूं येता. चुकून लेगीत आरोग्याविशीं नकारात्मक उतरां उलय नाकात नाजाल्यार ह्या शक्तींचो वायट वापर जातलो. आमच्या उतरांचो खोल प्रभाव आमच्या शरीराचेर पडटा. 'म्हजी भलायकी इबाडल्या' ह्या वाक्या परस 'म्हजी भलायकी बरी आसा' हें वाक्य वापरात. तशेंच हें वाक्य सद्दां म्हणल्यार जाता. तुमची भलायकी खूब बरी उरतली. आमी अशें कांय लोक पळयतात जे भलायकेन बरे आसतात पूण निस्तेज दिसतात. कारण ते स्वताचे भलायकेविशीं सदांच नकारात्मक उलयत आसतात. 'म्हाका अमकें जालां', 'म्हजी भलायकी बरी ना', 'जिवाक बरें दिसना', 'चलपाकूच जायना', 'म्हज्यान कांय जायना', असलीं वाक्यां वापरूं नाकात. उरफाटें 'म्हज्यान सगळीं कामां जातात', 'जिवाक बरें दिसता', 'म्हजी भलायकी बेस बरी आसा' हीं वाक्यां वापरात. आत्मसंवादाच्या शक्तीचो उपेग भलायकी

सुदारपाक करात. तुमची भलायकी बेस बरी उरतली.

## ४८. कल्पनाविलास म्हणल्यार कितें?

कल्पनाविलास म्हणल्यार मनांत चित्रायिल्लीं चित्रां दोळ्यां मुखार उबीं करप. साद्या उतरांनी सांगपाचें म्हणजे स्वताविशीं सपनां पळोवप. कल्पनाविलास म्हणल्यार आपले कल्पनेंत आपणाकच पळोवप. देखीक- तुमकां जर वजन कमी करपाची इत्सा आसा. तेन्ना बारीक जातकच तुमी कशीं दिसतलीं हें चित्र दोळ्यां मुखार हाडप, होच कल्पनाविलास. जसो चित्रकार कोऱ्या कॅनवासाचेर चित्र रंगयता तशेंच स्वप्न रंगोवप. जें प्रत्यक्षांत घडूंक ना तें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करप. कल्पनाविलास ही एक नैसर्गीक प्रक्रिया.

## ४९. कल्पनाविलास करतकच कितें जाता?

जेन्ना आमी सातत्यान स्वताविशीं जे तरेन कल्पना करतात, स्वताचें जें चित्र दोळ्यां मुखार हाडटात तशींच आमी घडत वतात. आमच्या सुप्त मनांत आशिल्ली अद्‌भूत शक्त आमच्या कल्पनाविलासाक प्रतिसाद दिता आनी जें चित्र दोळ्यां मुखार सातत्यान हाडटा तें वास्तवांत म्हणजे खरेपणी उतरता. देखीक- जर तुमकां अमूक एक वस्त जाय, जाल्यार ती वस्त तुमकां मेळ्ळ्या

अशें चित्र जेन्ना तुमी दोळ्यां मुखार हाडटात तेन्ना तुमच्या सुप्त मनाची अद्भूत शक्त कामाक लागता. आनी तुमी जे गजालीची कल्पना केल्ली ती वस्त तुमकां मेळटा. तेन्ना तुमकां जें घडिल्लें जाय वा जी वस्त जाय त्याच गजालीचो कल्पनाविलास करात. तुमी जें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करतलीं तेंच प्रत्यक्षांत घडटलें.

## ५०. कल्पनाविलास केन्ना करप?

कल्पनाविलास केन्नाय केल्यार जाता. पूण सकाळीं उठना फुडें वा न्हिदचे पयलीं केल्यार चड प्रभावी थारता. हाचें कारण न्हिदचे पयलीं वा उठना फुडें शरीर आनी मन शांत, प्रसन्न आसता. कल्पनाविलास चड प्रभावी थारपा खातीर मन आनी शरीर शांत आसप खूब गरजेचें.

## ५१. कल्पनाविलास दिसाक कितले फावट करप?

कल्पनाविलास जितले चड फावट करता तितलो परिणाम बेगीन मेळटलो. पूण जर वेळ ना जाल्यार दिसाक किमान धा ते पंदरा मिनटां करपाकच जाय.

Konkani Language ... Margao

## ५२. आमी कोणा दुसऱ्याविशीं कल्पनाविलास करूं येता?

ना. कल्पनाविलासाची शक्त फकत स्वता पुरती मर्यादीत आसता. हें तंत्र दुसऱ्याचेर वापरूंक जायना. अमक्या मनशान कितें तरी करचें, तो मनीस ती गजाल करता, असो कल्पनाविलास तुमी केल्यार ताचो कांयच उपेग जावचो ना, तुमच्या कल्पनाविलासांत तुमी आसप गरजेचें.

## ५३. कल्पनाविलासाची प्रक्रिया कितली प्रभावी?

कल्पनाविलास हें खूब प्रभावी तंत्र. अवघ्या मिनटांचो कल्पनाविलास खूब वर्सांची नकारात्मक विचारसरणी आनी नकारात्मक मनाचें कार्यक्रमण पुसून उडोवपाक शकता.

## ५४. जांकां कल्पनाविलास करपाची संवय ना, वा जांच्या दोळ्यां मुखार चित्रां उबीं रावना तांणी कितें करप?

जर एकाद्यान केन्नाच कल्पनाविलास करूंक ना आनी यत्न करून लेगीत जर जाय तें चित्र ताच्या दोळ्यां मुखार उबें रावना जाल्यार हरकत ना. हें खूब सभावीक. ही कला आपणावपाक कांय उपाय आसात. देखीक- जें

तुमी सदांच पळयता तो देखाव वा जागो दोळ्यां मुखार हाडपाचो यत्न करात. तुमचें कार्यालय वा घरांतली एखाद्री कूड वा खंयचोय घडिल्लो प्रसंग. पळोयिल्लीं दृश्यां जेन्ना तुमी दोळ्यां मुखार हाडटलीं, तेन्ना तुमचें कल्पनाविलासाचें कसब सुदारतलें. मागीर ल्हवू ल्हवू तुमकां जाय तें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करूं येता.

**५५. कल्पनाविलासाचो वापर सपनांतलें घर बांदपाक करूं येता?**

हय. तुमच्या सपनांतलें घर बांदपाक तुमी कल्पनाविलासाचो वापर जरूर करूं येता. पयशे कशे उबे जातले, जागो खंय, कसो, केन्ना मेळटलो असल्यो सगळ्यो चिंता कुशीक दवरात. तुमकां जशें जाय तें घर दोळ्यां मुखार हाडात. जितलें चड स्पश्ट हाडटा तितलें चड बरें. ज्या जाग्यार तुमकां घर बांदपाक जाय तो जागो दोळ्यां मुखार हाडात. त्या जाग्यार तुमचें घर उबें आसा अशी कल्पना करात. त्या घरा भोंवतणीं जर बाग जाय जाल्यार तीय दोळ्यां मुखार हाडात. घरांत ज्यो वस्तू जाय, वण्टींचो रंग, तुमची कूड, रांदची कूड जशीं तुमकां जाय तें सगळें स्पश्ट दोळ्यां मुखार उबें करात. तुमी तुमच्या घरच्यां बरोबर ह्या घरांत वावुरतात अशें चित्र दोळ्यां मुखार हाडात. तुमकां जें कितें जाय, फकत तेंच येवजियात. हें चित्र जाता तितले फावट दोळ्यां मुखार हाडात आनी तुमच्या सपनांतलें घर प्रत्यक्षांत उबें रावतलें.

## ५६. कल्पनाविलासाचो वापर भंय पयस करपाक करूं येता?

हय. कल्पनाविलासाचो वापर आमी कसलोय भंय पयस करपाक करूं येता. विमानान भोंवपाचो भंय, माचयेर खूब लोकां सामकार उलोवपाचो भंय वा लिफ्टींत एकटो आसपाचो भंय, कल्पनाविलासाचो वापर करून आमी ह्या भंयाचेर जैत मेळोवं येता. कल्पना करात, तुमी एकटी लिफ्टांत आसा. भियेनासतना लिफ्टींतल्यान यो-वच करता. बारीक चित्र दोळ्यां मुखार उबें करात. तशेंच, जर विमान प्रवासाचो भंय पयस करपाक जाय जाल्यार तुमी आनंदान विमानान प्रवास करता अशें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करात. तुमी जनेलांतल्यान निळें मळब पळयता, कुपां पळयता अशें येवजियात. सातत्यान हें चित्र दोळ्यां मुखार हाडटकच विमानान प्रवास करपाचो भंय खूब ना जातलो. स्वता म्हाकाय विमानांत प्रवास करपाचो पयलीं खूब भंय दिसतालो. पूण सतत हें चित्र दोळ्यां मुखार हाडटकच म्हजो भंय ना जालो.

कल्पनाविलासाचो उपेग आमी माचयेर लोकां मुखार उलोवपाक दिसता तो भंय ना करपाक करूं येता. तुमी आत्मविस्वासान लोकां मुखर उलयतात अशें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करात. लोकांक तुमचें भाशण आवडटा, तें तुमकां प्रोत्साहन दितात अशी कल्पना करात. तुमचें भाशण आयकतना लोक ताळयो मारतात अशी कल्पना करात. सगळें बारीकसाणीन पळयात.

पूण चुकून लेगीत तुमी गडबडटात वा लोक तुमकां हांसता अशें चित्र दोळ्यां मुखार हाडूं नाकात. जें तुमकां घडिल्लें जाय तेंच चित्र रंगयात.

**५७. कल्पनाविलास करतना खंयच्याय आडखळींचो विचार करप?**

ना. कल्पनाविलास करतना फकत तुमकां जें जाय तेंच चित्र उबें करप. आडखळींचो अजिबात विचार करप ना. आडखळीं दोळ्यां मुखार हाडल्यार फकत आडखळीच निर्माण जातल्यो. कल्पनाविलासाची शक्त वापरपाक तुमकां जाय ते परिस्थितीचें चित्र दोळ्यां मुखार हाडप, आसा ती परिस्थिती न्हय.

**५८. कल्पनाविलासाचो वापर इबाडिलीं नातीं सुदरपाक करूंक जाता?**

जाता. कल्पनाविलासाचो वापर नातीं सुदरपाक तशेंच वाडोवपाकय करूं येता. जर तुमच्या नात्यांत तणाव निर्माण जाला, जाल्यार तो तणाव पयस करपाक कल्पनाविलास उपेगी पडटा. तुमी भूतकाळांत जो बरो वेळ एकामेका सांगातान सारला तो याद करात. तुमी पयलीं सारखी एकामेकां कडेन उलयतात अशी कल्पना करात. नात्यांत कसलोच तणाव ना आनी सगळें वेवस्थीत चल्लां अशें चित्र दोळ्यां मुखार हाडात. तुमकां आयकुपाक जाय

तीं उतरां तुमकां सांगता अशी कल्पना करात. सगळें बारकायेन दोळ्यां मुखार हाडात. आतां ही कल्पना खरी, पूण सकारात्मक विचार करात. तणाव निर्माण जावपा जें कारणीभूत थारलां तें दोळ्यां मुखार हाडूं नाकात. तुमी जें कितें कल्पनेंत हाडटलीं तेंच जायत वतलें. तुमकां जें घडिल्लें जाय ताचीच कल्पना करात. आमी कल्पनाविलासाचें तंत्र परिस्थिती सुदरपाक वापरतात, इबाडपाक न्हय इतलें लक्षांत दवरचें.

तशेंच एखादें नातें वाडोवपाकय कल्पनाविलासाचो वापर करूं येता. जे व्यक्ती कडेन नातें वाडोवपाची इत्सा आसा त्या व्यक्ती कडेन नातें वाडलां अशें चित्र दोळ्यां मुखार हाडात. तुमी एकामेकां कडेन उलयतात. एकामेकांच्या घरा येता-वता अशी कल्पना करात. तुमकां जें कितें घडिल्लें जाय तें सगळें तपशिलान दोळ्यां मुखार हाडात. तुमचीं कल्पना प्रत्यक्षांत खरी जातली.

## ५९. कल्पनाविलास वापरून आमच्यानी कांय म्हत्वाच्यो घडणुको बदलूं येता वा त्या घडणुकांचो निकाल आपले वटेन करूं येता?

हय. कल्पनाविलासाचें तंत्र आमी आमच्या फायद्या खातीर वापरूं येता. पूण बऱ्या मनान. देखीक- जर तुमची म्हत्वाची बसका आसा जाल्यार ती बसका

बरे भशेन जाल्या, निकाल तुमच्या मना सारको जाला अशें चित्र दोळ्यां मुखार हाडात. पूण चुकून लेगीत कोणाचें तरी हांशें जाता वा कोणाचेंय वायट जाता अशें चित्र रंगोवं नाकात.

तुमच्या कल्पनाविलासाची शक्त फकत तुमचे पुरतीच मर्यादीत आसता. तुमकां जें घडिल्लें जाय तेंच चित्र दोळ्यां मुखार हाडात. तुमचें लग्न जर अमूक पद्दतीन जाल्लें जाय जाल्यार तुमकां जाय तें चित्र दोळ्यां मुखार उबें करात. कांय दिसांनी जर म्हत्वाचो समारंभ जावपाचो आसा जाल्यार तो समारंभ तुमच्या मना प्रमाण जाला अशें चित्र दोळ्यां मुख़ार उबें करात. कसलीय घडणूक, जावं वाडदीस वा बसका, वेवस्थीत जावपाक तुमी कल्पनाविलासाचो वापर करूं येता. तशेंच जर तुमी परत परत आडखळी दोळ्यां मुखार हाडशात जाल्यार तें चित्र खरें जातलें. देखीक- तुमी म्हत्वाचे बसकेक उसरां पावल्यात वा बसकेंत उलयतना गडबडटात, निकाल तुमच्या मना सारको जावंक ना. नाजाल्यार म्हत्वाच्या समारंभांत कितें तरी गडबड जाल्या. कल्पनाविलास करतना फकत तुमकां जें जाल्लें जाय तेंच चित्र दोळ्यां मुखार उबें करात.

### ९०. आपल्याक जाय ती वस्त मेळोवपाक कल्पनाविलासाचो वापर करूं येता?

बरे भशेन. कल्पनाविलासाचो वापर तुमी तुमचे आवडीची वस्त मेळोवपाक करूं येता. समजा तुमकां एखादो वज्राचो हार वा म्हारग साडी आवडल्या. तुमकां तो हार वा साडी परवडना म्हूण मन खंती करूं नाकात. तुमी तो हार गळ्यांत घाला अशी कल्पना करात. तो हार विकतो घेवपाक पयशे खंयच्यान येतले ही चिंता मनांत हाडूं नाकात. तो हार तुमचे कडेन आसा. तुमी लग्ना-कार्याक तो हार घाला अशी कल्पना करात. मनांतल्यान तो हार तुमचोच अशें मानात. कसोय करून तुमकां तो हार मेळटलोच. तेच तरेन तुमकां आवडिल्ली साडी तुमची जाल्या अशें मानात. ती साडी तुमचे आरमारीत आसा, तुमी ती न्हेसल्यांत अशी कल्पना करात. ती साडी तुमकां नक्की मेळटली.

कल्पनाविलास ह्या तंत्राचो वापर तुमी खंयचीय वस्त मेळोवपाक करूं येता. टीव्ही, मोबायल, भांगराचीं कांकणां, गाडी वा कपडे. तुमचे आवडीची वस्त तुमचे मालकीची जाल्या अशी कल्पना करात. ती विकती घेवपाक पयशे ना वा आनीक कसल्योच आडखळीविशीं विचार करूं नाकात. तुमकां जें जाय तें तुमकां मेळ्ळां अशें चित्र सतत दोळ्यां मुखार हाडात.

### ६१. ब्रह्मांड म्हणल्यार कितें आनी ताचे नेम कितें?

'ब्रह्मांड' खंयच्यान सुरू जाता आनी खंय सोंपता हाची कल्पना आमी करूंक शकतात? ना. ब्रह्मांड अनंत आसा आनी दिसानदीस ताचे व्यापकतायेचो सोद लागत आसा. ब्रह्मांड म्हणल्यार उर्जा. जें कितें ह्या ब्रह्मांडांत आसा तांकां सगळ्यांक उर्जा आसा. देखीक सूर्यमाळ, गिरे, तारे आनी आमीय बी. आमी ब्रह्मांडाचो एक भाग आनी आमीय एके तरेची उर्जा. ब्रह्मांडा कडेन आमचें घनिश्ट नातें आसा. ह्या नात्याचो उल्लेख उपनिशदांनी लेगीत मेळटा. ब्रह्मांडाचे कांय नेम आसात. ब्रह्मांडाचे हे नेम आमच्या जिवनाचेर प्रभाव घालतात. निसर्गान आमकां खूब कितें दिलां. ब्रह्मांडाचो एक नेम जो आमकां सगळ्यांक खबर आसा तो म्हणल्यार गुरुत्वाकर्शणाचो नेम. हेच्च भशेन ब्रह्मांडाचो एक नम आमच्या जिवनाचेर खूब प्रभाव घालता तो म्हणल्यार आकर्शणाचो नेम.

### ६२. आकर्शणाचो नेम म्हणल्यार कितें?

आमी जे गजालीचो सतत विचार करतात, मागीर ती गजाल बरी आसूं वा वायट. आमी ती गजाल आमच्या जिवनांत ओडून हाडटात. हाकाच आकर्शणाचो नेम म्हणटात.

आमी खंयचेय गजालीचो दोन तरेन विचार करतात, एक - ते गजालीचो

तुमचे जिणेंत आस्पाव वा ते गजालीचो तुमचे जिणेंत उणाव. जेन्ना तुमी एखादे वस्तूविशीं चिंतून आपल्याक ती वस्त मेळचीच ना म्हूण मन खंती करता तेन्ना आकर्शणाचो नेम तुमचे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी तुमचे पसून ती गजाल पयस उरता. पूण जेन्ना खंयचेय गजालीविशीं चिंतून तुमकां ती जाय म्हूण तुमी आशावादी रावतात तेन्ना आकर्शणाचो नेम तुमचे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी तुमकां ती गजाल मेळटा.

### ६२. आकर्शणाचो नेम सगळ्यांक लागू जाता?

हय. आकर्शणाचो नेम हो निसर्गाचो एक शाश्वत नेम. हो नेम सगळ्यांक लागू जाता. ह्या नेमाक देश, राज्य, दादलो वा बायल असलो कसलोच भेदभाव लागना. तुमकां आकर्शणाच्या नेमाविशीं खबर आसूं वा नासूं तरीय तुमी नकळटां हो नेम वापरतात.

### ६३. आकर्शणाचो नेम मनांतांल्या दर एका विचाराक प्रतिसाद दिता?

हय. आकर्शणाचो नेम मनांत आयिल्ल्या दर एका विचाराक आनी त्या विचारांतल्यान तयार जावपी भावनेक प्रतिसाद दिता. आकर्शणाचो नेम ब्रह्मांडाचो एक अचूक नेम आनी तो २४ वरां कार्यरत आसता.

### ६४. आकर्शणाचो नेम नेमको कसो वापरप?

आमच्या मनांत जे विचार आनी भावना येतात तांकां आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता. जर तुमी सतत मन खंती करतात जाल्यार तुमकां चड त्रास जातलो असल्यो घडणुको घडत रावतल्यो. तेच भशेन जर मन सतत उत्साही आनी प्रसन्न दवरशात जाल्यार आनंद दिवपी घडणुको घडत रावतल्यो. जी भावना आमच्या विचारांतल्यान निर्माण जाता तशीच परिस्थिती आमचे भोंवतणी निर्माण जायत वता.

### ६५. आकर्शणाचो नेम ल्हान गजाल बेगीन दिता आनी कितेंय व्हड जाय जाल्यार चड वेळ लायता?

ना. आकर्शणाच्या नेमा खातीर कांयच ल्हान वा व्हड आसना. जे गजालीविशीं आमी चड वेळ चिंत्तां, ती गजाल बेगीन मेळटा. जी गजाल चड बेगीन प्रडिल्ली जाय ते गजालीविशीं चड विचार मनांत हाडात. तेच गजालीचेर चड लक्ष केंद्रीत करात. तशेंच मन प्रसन्न दवरात. सकारात्मक विचारा बरोबर सकारात्मक भावना आसप खूब गरजेची.

### ६६. आकर्शणाचो नेम आमकां कितें कितें दिवपाक शकना?

आकर्शणाचो नेम हो ब्रह्मांडाचो एक शाश्वत आनी अचूक नेम. ब्रह्मांडांत अशें कांयच ना जें आकर्शणाचो नेम आमकां दिवपाक शकना. आकर्शणाच्या नेमाक सगळें शक्य आसा. तुमकां जें जाय तें तुमी ब्रह्मांडा कडेन मागप. केन्ना कशें मेळटलें हें चिंतप ना. तुमकां जाय तें मेळटकच तुमच्या मनांत खंयची भावना येतली? ती भावना अणभवून पळयात. आपणाक जें जाय तें मेळटलेंच म्हूण अपेक्षा धरात. मनांत किंतू-परंतू हाडूं नाकात. आकर्शणाचो नेम केन्नाच चुकना. तुमकां जें जाय तें तुमकां मेळटलें.

सपनांतलें घर, आवडीची मोटार, वस्त्रां, माणकां-मोतयां, येस सगळें कितें तुमकां मेळूं येता. गरज आसा ती आकर्शणाच्या नेमाचो सारखो वापर करपाची. मन सतत प्रसन्न दवरात. मनांत सात्वीक विचार हाड़ात. निसर्गान आमच्या सुखाची चावी आमच्याच हातांत दिल्या. आमी फकत ताचो वापर करपाक जाय.

### ६७. आमकां जें जाय तें कशे मेळटलें, हाचो विचार कित्याक करप ना?

ताचें कारण अशें - आमकां जें जाय तें फकत ब्रह्मांडा कडेन मागप. आमकां जाय आशिल्ली गजाल कशे तरेन आमचे कडेन पावोवप तें ब्रह्मांडाचें काम.

तें कशें मेळूं येता? हो विचार करपाक लागता तेन्ना आमी आडखळींविशीं पयलीं विचार करता, वा केन्ना केन्ना आमकां ध्येया कडेन पावपाचो मार्ग दिसना. तेन्ना मन खंती जाता, ध्येय अशक्य दिसपाक लागता. आमच्या मनांत निर्शेणेची भावना उदेता. आमचे निर्शेणेचे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी आमकां जाय तें आमचे पसून पयसूच उरता. हे खातीर फकत ध्येय थारायात आनी ताचेविशीं विचार करतना मन प्रसन्न दवरात. मार्ग आपसूक तयार जातलो.

ब्रह्मांडाक अशक्य अशें कांयच ना. तुमकां जाय तें तुमकां मेळटलें काय ना हाचेविशीं दुबाव धरूं नाकात. मनांत दुबाव येतकच तुमकां जें जाय तें तुमचे पसून पयस उरता. ब्रह्मांडाचे शक्तीचेर विस्वास दवरात. तुमकां जें जाय तें तुमचे भशेन पावोपाच्यो सगळ्यो वाटो ब्रह्मांडाक खबर आसा.

**६८. केन्ना केन्ना सकाळीं एक वायट कितें तरी घडटा आनी मागीर दीस सोंपता म्हणसर मनस्ताप दिवपी घडणुकांची रांक लागता. अशें कित्याक?**

घडटा खरें. केन्ना केन्ना सकाळीं उठना फुडें गॅसा वयलें दूद ओत्ता वा कितें ना कितें मनस्ताप दिवपी जायत रावता. हाचें कारण आमच्या मनांत

आशिल्ली मनस्तापाची भावना. कांय जाण तर घडिल्ली गजाल सगळ्यांक सांगत रावतात. आकर्शणाचो नेम तुमच्या मनस्तापाचे भावनेक प्रतिसद दिता आनी तुमचो मनस्ताप वाडत वता. मागीर आमी म्हणटा, 'आयचो दिसूच वायट आशिल्लो'. खरें म्हणल्यार दीस वायट नाशिल्लो, भावना वायट आशिल्ली. आकर्शणाचो नेम हो अचूक आसता. तुमचे भावने भशेन परिस्थिती निर्माण जायत वता.

तशेंच 'वायट', 'नाका' अशी उतरावळ दीसभर वापरतकच नाका तें वायट घडत वता. ते खातीर तुमी जी उतरावळ वापरतात ताचेर मात्शें लक्ष दियात.

## ६९. भूतकाळाचो परिणाम आकर्शणाच्या नेमाचेर जाता?

ना. भूतकाळाचो आकर्शणाच्या नेमाचेर कांयच परिणाम जायना. भूतकाळाचो वर्तमानकाळा कडेन कसलोच संबंद आसना. जालें तें गेलें. आकर्शणाचो नेम फकत वर्तमानकाळांत आयिल्ल्या विचारांक प्रतिसाद दिता. तुमच्या मनांत आत्तां, ह्या खिणाक जें कितें चल्लां तें म्हत्वाचें. पूण जर भूतकाळांत जें कितें घडलां तें परत घडपाक नाका जाल्यार ती घटना परत परत याद करूं नाकात. तेच घटनेविशीं विचार करूं नाकात. चड म्हत्वाचें त्या वेळार आयिल्ल्यो भावना परत मनांत हाडूं नाकात. त्या घटनेची पुनरावृत्ती जावं येता.

ताच्या उरफाटें जर भूतकाळांतली एक सूखद घटना तुमकां परत घडिल्ली जाय जाल्यार त्या घटने वेळार आयिल्ल्यो भावना परत मनांत हाडात. तें विचार मनांत घोळयात. आकर्शणाचो नेम हो वर्तमानकाळांत आयिल्ल्या विचारांक आनी भावनांक प्रतिसाद दिता. याद दवरात, म्हत्वाचो आसता तो 'अत्तांचो खीण'. तुमचो वर्तमानकाळ. आत्तां आयिल्ले विचार हे फुडाराची बुन्याद घालता.

देखीक- तर तुमच्या मना सारकी घडिल्ली खंयचीय घटना वा कार्यक्रम जर परत घडपाक जाय जाल्यार त्या वेळार आयिल्ल्यो भावना मनांत हाडात, तो उत्साह वा ती खोस. तुमच्या मनांत आयिल्ल्या भावनांक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दितलो आनी तुमकां जाय तेंच घडटलें.

तशीच जर एखादी वायट घटना जशे अपघात वा कितेंय अशें जें तुमकां घडिल्लें नाका जाल्यार मनांत चिंता, किंतू-परंतू वा त्या वेळार आयिल्ल्यो भावना मनांत हाडूं नाकात. भावना खूब म्हत्वाच्यो आसतात. मन खंती जाता असले विचार वा भावना अजिबात मनांत हाडूं नाकात.

**७०. एखादी वस्त जर तुमचे कडेन ना आनी ती दुसऱ्या कडेन आसा जाल्यार ते वस्तूक पळयतकच तुमच्या मनांत जी भावना येता**

Konkani Language & Cultural Foundation (R.) ★ Mangaluru

**ताचो परिणाम ती वस्त तुमकां मेळपाक वा ना मेळपाक कारणीभूत थारता?**

हय. एखादी वस्त जर तुमचे कडेन ना आनी ती जर दुसऱ्या कडेन आसा जाल्यार ती वस्त पळयतकच तुमच्या मनांत जी भावना येता ती भावना तुमकां ती वस्त मेळपाक वा ना मेळपाक कारणीभूत थारता. जेन्ना ती वस्त पळयतकच तुमी मन खंती करता वा तुमच्या मनांत दुस्वास निर्माण जाता तेन्ना ती वस्त तुमचे पसून पयस वता. पूण जेन्ना ती वस्त पळयतकच तुमकां बरें दिसता, म्हाकाय ही वस्त मेळटली म्हूण तुमी मन प्रसन्न दवरतात. मनांत मत्सर हाडिना तेन्ना ती वस्त तुमकां मेळटाच.

**७१. कांय जाण स्वताक खूब खेपतात. हाका आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?**

स्वताविशीं खूब कागाळी आसप ही एके तरेची वायट मानसीकता. जितले चड स्वताक खेपतात तितले चड स्वताक खेपपाचे प्रसंग वाडत वतात. तुमी कोणाक आदळटा, तुमचे कडल्यान कितेंय पडटा, ही सांखळी वाडत वता. जे मेरेन तुमचे स्वताविशींचे मत बदलना ते मेरेन अश्यो घडणुको चालूच उरता. आकर्शणाचो नेम केन्नाच चुकना. तशें कांय जाण 'म्हज्या हाताक

फळ ना'. अशें परत परत म्हणटात. तांचे हे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी तांचेर लोक परततात.

### ७२. तुमच्या मनांत आशिल्ल्या गैरसमजांक आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

आमच्या मनांत खूब गैरसमज आसतात. सगळ्यांत चड गैरसमज हें पयाशचे बाबतींत आसतात. जशे- कश्ट केले बगर पयशे मेळनात. पयशे म्हणल्यार व्यसनाक आमंत्रण. सांठयले बगर पयशे मेळनात, आदी अपसमज.

पयशे ही एक स्वतंत्र संकल्पना. ताका कश्ट वा आनीक कित्याच कडेन जोडूं नाकात.

जर तुमचो असो समज आसा - कश्ट केले बगर पयशे मेळनात जाल्यार तुमकां पयशे जोडपाक कश्ट करचे पडटले. तुमचो समज कितेंय आसूं, आकर्शणाचो नेम त्या समाजाचे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी तुमच्या समजा भशेन परिस्थिती निर्माण जाता.

### ७३. कांय लोकांच्या आयुश्यांत एकेच तरेच्यो घटना घडत रावतात. चडशे फावट ह्यो घटना वायट आसतात. अशें कित्याक?

एकेच तरेच्यो घटना घडपा फाटल्यान एकूच म्हत्वाचें कारण आसा तें म्हणल्यार एकेच तरेन विचार करपाची पद्दत. जेन्ना मनांत एकेच तरेचे विचार येतात तेन्ना विचारां भशेन भावना निर्माण जाता. देखीक - दोन वा दोनां परस चड लग्नां मोडप. पयशांचे बाबतींत फटवणूक, नोकरींत वा धंद्यांत अपेस. नात्यांत ताण. जेन्ना नवें कितें तरी करतना आमी पयलींच्या अणभवाविशीं सतत चिंततात, तेन्ना आकर्शणाचो नेम तुमचे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी तुमचे भावने भशेन परिस्थिती निर्माण जाता. जेन्ना मनांत परत परत तीच भावना येता तेन्ना परिस्थिती बदलना. एकेच तरेच्यो घडणुको घडत रावतात. परिस्थिती बदलपाक भावना बदलप खूब गरजेचें आसा.

### ७४. जर एके गजालीचो खूब विचार करून लेगीत ती गजाल प्रत्यक्षांत येवंक ना जाल्यार हाचें कारण कितें?

तुमकां जाय आशिल्ली गजाल खूब सकारात्मक विचार करून लेगीत घडूंक ना जाल्यार ताचें एकूच कारण आसा आनी तें म्हणल्यार तुमचें लक्ष ते गजालीच्या उणावाचेर केंद्रीत आसा. जेन्ना आमी खंयच्याय गजालीचो विचार

करतात तेन्ना दोन तरेन करतात, एक - ते गजालीचो तुमचे जिणेंत आसपाव वा ते गजालीचो तुमचे जिणेंत उणाव. हो विचार परद्दतींतलो फरक निर्णायक थारता. जेन्ना एखादी गजाल आपणा कडेन ना म्हणून तुमी मन खंती करतात तेन्ना ते भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी तुमकां जाय तें तुमचे पसून पयस उरता. विचार करतना मन प्रसन्न दवरात. सकारात्मक विचारां बराबर सकारात्मक भावना आसप खूब गरजेची. खंयचेय गजाली विशीं विचार करतना मन प्रसन्न दवरात. तुमच्या प्रसन्नतायेचे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दितलो आनी तुमकां जाय तें रोखडेंच मेळटलें. आकर्शणाचो नेम ब्रह्मांडाचो एक अचूक नेम. तो केन्नाच चुकना.

**७५. केन्ना केन्ना कांय गजाली आमकां घडिल्ल्यो नाका आसतात. तेन्ना ह्यो गजाली घडच्यो न्हय म्हूण आकर्शणाच्या नेमाचो कसो वापर करूं येता?**

केन्ना केन्ना कांय गजाली आमकां घडिल्ल्यो नाका आसतात. तेन्ना ते गजालीविशीं विचार करूं नाकात. त्या उरफाटें तुमकां जें घडिल्लें जाय ते गजालीविशीं विचार करात. जर तुमकां सरभोंवतणचो जागो नितळ जाय जाल्यार, बुरशेपणां नाकात म्हणचे परस, नितळसाण जाय असो विचार

करात. जी गजाल घडपाक नाका ते गजालीचो विचारूच करूं नाकात. जें घडिल्लें जाय ते गजालीचो विचार करात. जर परिस्थिती तुमच्या मना आड आसा जाल्यार मन खंती करून वा परिस्थिती कडेन झगडून कांयच फायदो ना. वायट परिस्थितीचो तुमी जितलो प्रतिकार करतलीं तो मेरेन परिस्थिती बदलची ना, पूण वायट परिस्थिती लांबत वतली. जो मेरेन तुमी सकारात्मक भावना मनांत हाडना, जो मेरेन तुमी मन प्रसन्न करिनात तो मेरेन परिस्थिती बदलची ना. हो ब्रह्मांडाचो अचूक नेम आनी तो कोणाच खातीर बदलना. तुमच्या मनांत आयिल्ले प्रसन्नतायेचे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दितलो आनी रोखडीच तुमची परिस्थिती बदलतली.

**७६. एखादो मनीस केन्ना केन्ना आमकां आवडना. पूण परत परत त्या मनशाची भेट जायत रावता. हाचो आमच्या विचारां कडेन वा आकर्शणाच्या नेमा कडेन कितें संबंद आसा?**

हय आसा. जेन्ना एखादो मनीस जो तुमकां आवडना तो तुमच्या आयुश्यांत आसा वा परत परत तुमकां ताची भेट जाता जाल्यार हे घटनेचो आनी आकर्शणाच्या नेमाचो संबंद आसा. जेन्ना तुमी ते व्यक्तीविशीं चिंतता, तुमी त्या मनशाक तुमच्या आयुश्यांत आमंत्रण दिता. कारण त्या मनशाविशीं

विचार करतकच तुमच्या मनांत जी भावना येता ते भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी त्या मनशाक मेळप जाता. जर तुमकां तो मनीस तुमच्या आयुश्यांत नाका जाल्यार त्या मनशाविशीं विचार करप सोडून दियात. तो आपशींच तुमचे पसून पयस वतलो.

### ७७. बदलो घेवपाचे भावनेक आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

बदलो घेवप ही एक नकारात्मक भावना. तुमकां जेन्ना कोणाचो बदलो घेवपाक जाय अशें दिसता तेन्ना त्या मनशाचें कांयच वांकडें जायना. देखीक-जर तुमकां कोणें तापयलें जाल्यार त्या मनशाचो कसो अपमान करप वा चार चौगांत ताका कशें तापोवप. कोणाचें जर काम जावपाचें आसा जाल्यार तें इबाडपाचो यत्न करप. तुमचे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी तुमकां बदलो घेवचो अशें दिसपी प्रसंग उबे रावतात. तुमकांच मानसीक त्रास जातात. तुमचोच मनस्ताप वाडटा.

### ७८. आमच्या मनांत जर चिंतेची भावना आयली जाल्यार आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

जेन्ना आमच्या मनांत चिंता येता तेन्ना आकर्शणाचो नेम ताका प्रतिसाद दिता

आनी अशी परिस्थिती निर्माण जाता जातूंत तुमची चिंता वाडत वता. जो मेरेन चिंतेची भावना तुमच्या मनांतल्यान ना जायना तो मेरेन चिंता वाडत रावता.

जर तुमी नवे कपडे घाल्या आनी तुमी जर नव्या कपड्यांचेर कितेंय पडटलें म्हूण चिंता करत रावत जाल्यार कितेंय तरी पडटाच. कारण आकर्शणाचो नेम तुमचे चिंतेचे भावनेक प्रतिसाद दिता. ताच्या उरफाटें नव्या कपड्याचेर कांयच पडचें ना म्हूण बिनधास्त रावात. आकर्शणाचो नेम तुमच्या बिनधास्त भावनेक प्रतिसाद दितलो आनी तुमची शांत भावना तशीच उरतली.

## ७९. रागाची भावना मनांत आयली जाल्यार आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

आमच्या मनांत आयिल्ल्या दर एके भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता. जेन्ना आमच्या मनांत रागाची भावना येता तेन्ना आमकां आनीक चड राग येतलो अशी परिस्थिती निर्माण जाता. जो मेरेन मनांतल्यान रागाची भावना वचना तो मेरेन तुमचो मनस्ताप वाडत रावतलो. तशेंच, मनांत राग आसतकच बाकीचीं कामांय इबाडत वतात. जावपाचीं कामां जायनात. सगळेंच अडटा. तुमचो राग दुपेटीन तिपेटीन वाडटा. रागाची भावना आनी राग वाडचो अशी परिस्थिती तुमीच ओडून घेतात.

### ८०. मनांत आयिल्ले दुस्वासाचे भावनेक आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

जेन्ना तुमकां दुस्वास जाता, देखीक- जर तुमच्या वळखीच्या मनशाचो पगार वाडलो, तुमच्या इश्टान नवी व्हडली मोटार घेतली वा तुमच्या इश्टिणींनी भांगराचो हार केलो, ना जाल्यार तुमचे वळखीच्या मनशान व्हडलें घर बांदलें.

जेन्ना मनांत दुस्वासाची भावना येता तेन्ना आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता आनी तुमकां दुस्वास दिसचो अश्यो घडणुको घडत रावतात. तुमी जांचो दुस्वास करतात तांचे कांयच लुकसाण जायना पूण जो दुस्वास करता ताचें मात खूब लुकसाण जाता.

### ८१. निराशावादाचे भावनेक आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?

निराशावाद ही एक नकारात्मक भावना. देखीक- जर तुमकां कसलेय गजालींत रुची येना. सतत मन खंती आसता. सगळ्याच गजालींचो वाज येता. कांयच करचें अशें दिसना. हीं सगळीं निराशा येवपाचीं लक्षणां. जेन्ना तुमी भविश्या कडेन निराशेन पळयतात तेन्ना आकर्शणाचो नेम तुमचे हे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी निराश परिस्थिती तुमचे कडेन आकर्शीत जाता. निराशेची भावना

भायर सरतकच आयुश्यांत बरें कितेंच घडचें ना पूण तुमी अदीक निराश जातलीं अशी परिस्थिती मात निर्माण जातली.

**८२. कांण जाण सदांच वाजेल्ले आसतात. वाज येवप हे भावनेक आकर्शणाचो नेम कसो प्रतिसाद दिता?**

वाज-उबगण येवप ही मनाची एक स्थिती. जेन्ना तुमकां वाज येता तेन्ना तुमकां चड वाज येतलो अशी परिस्थिती निर्माण जातली. आकर्शणाचो नेम एक अचूक नेम, तो केन्नाच चुकना.

देखीक- जर तुमी सकाळच्यान उबगल्लीं आसात जाल्यार टिवीचेर ज्युस्त तुमचे आवडीचो कार्यक्रम लागपाच्या वेळार वीज गेली जाल्यार अशें कितेंय घडटलें जाचे खातीर तुमकां चड वाज येतलो.

**८३. जे लोक दुसऱ्यांचें पाड घालपाचें चिंततात तांचें वायट जाता?**

हय जाता. आमी ब्रह्मांडांत रावतात आनी आमकां खबर आसूं वा नासूं, ब्रह्मांडाचे नेम आमच्या जिवनाचेर खोल प्रभाव घालतात. तातूंतलो एक नेम म्हणल्यार जें रोयता तेंच किल्लता. ही म्हण आमी आमच्या जाण्टेल्यां

कडल्यान आयकल्या आसतली. आमी जर दुसऱ्यांचें वायट चिंतत जाल्यार आमचें कांयच बरें जावपाक पावना. जावपाची कामां जायनात. घरांत कितेंय तोड-मोड जाता. ना जाल्यार जें काम तुमी पाड घालपाचे चिंततली तें काम वेवस्थीत जाता आनी तुमचें कितें तरी इबाडटा. हो ब्रह्मांडाचो अचूक नेम. तुमी दुसऱ्यांक जें कितें दितली तेंच तुमकां परत मेळटलें. जेन्ना आपल्या मनशाकं कितेंय त्रास जायत जाल्यार आमी नशिबाक दोश दितात आनी दुसऱ्याचें वायट जाल्यार आमी ताच्या वायट कर्माचीं फळां अशें म्हणटात. पूण मनशाक जें कितें मेळटा ती तांच्याच कर्माचीं फळां आसतात. तशेंच जे लोक बरे वागतात, तांचें सदांच बरें जाता.

आमी दुसऱ्यांक कितलीय फट मारूं, पूण आमी ब्रह्मांडाक फटोवंक शकनात. वायट करता ताचें बरें जाता अशेंय कांय लोक म्हणटात पूण तें शक्य ना. हो ब्रह्मांडाचो एक अचूक नेम. तुमी जें रोयतात तेंच तुमकां मेळटलें हो शाश्वत नेम. जशें आंब्याचें झाड रोयतकच ताका आंबे जातात, चिकू जायनात. तशेंच हें. लोकांचे चिंतपा परस आपणालें बरें चिंतात. ब्रह्मांडाचे नेम पाळटकच तुमचें जीवन बरेभशेन चलतलें.

Foundation (R.) Mangaluru Konkan

## ८४. वायट परिस्थिती बेगीन बदलपाक सगळ्यांत सोंपो उपाय खंयचो?

वायट परिस्थिती बेगीन बदलपाक आमी आमची वृत्ती बदलप खूब गरजेचें. आनी हे खातीर सगळ्यांत सोंपो उपाय म्हणल्यार उपकारी जावप. मनांतल्यान उपकारी भावना उक्तावप. जेन्ना तुमी मना पसून दुसऱ्यांचे उपकारी जातात तेन्ना तुमची उर्जा खूब सकारात्मक जाता. तुमचें जीवन सामकें बदलता, तेंय बी कांय सेकंदांनी. तुमी आयज जंय आसात थंय पावपाक ज्या मनशांचो आदार लाबला ताची याद करून उपकारी भावना व्यक्त करात. उपकारी भावना ही आकर्शणाच्या नेमाचो एक अविभाज्य असो घटक.

## ८५. जीं मनशां उपकारी नासता तांचें कितें लुकसाण जाता?

हय. जीं मनशां उपकारी नासतात तांची केन्नाच उदरगत जायना. तांकां जें फावतालें तें लेगीत तांकां मेळना. आपल्या कडेन जें कितें आसा, ताचेविशीं आमी जो मेरेन उपकारी भावना व्यक्त करिनात तो मेरेन बऱ्यो गजाली आमच्या आयुश्यांत येनात. तुमचे कडेन जें आसा ताची जोवेर तुमी कदर करिनात तोवेर बऱ्यो गजाली तुमच्या जिवनांत येवपाक शक्य ना. जीं मनशां उपकारी आसनात तांच्या जिवनांत कितें ना कितें वायट जायत उरता. हें मोडटा, कितें तरी तुट्टा. सतत तांकां मनस्ताप जायत आसतात. तांच्या मनांत

खंती भावना आसता. आपल्या कडेन हें ना, तें ना म्हणून मन खंती करतात आनी ते भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दिता. देखून जे लोक उपकारी नासतात ते आयुश्यभर असंतुश्टूच उरतात.

**८६. जांकां उपकारी भावन उक्तावपाची संवय ना तांणी कशी सुरवात करप?**

आमी दर एके गजाली खातीर उपकारी आसपाक जाय. व्हडांतल्या व्हड गजालीं खातीर तशेंच ल्हानांतले ल्हान गजालीं खातीर, उपकारी भावना उक्तावपाक जाय. तुमच्या आयुश्यांत आयज मेरेन जें कितें बरें घडलां ताची वळेरी तयार करात. तशेंच ह्या बऱ्या घडणुकांनी जांचो तुमकां आदार लाबला तांचे विशीं उपकारी भावना उक्तायात.

तशेंच सद्दां जें कितें बरें घडटा ताची वळेरी करात आनी उपकारी जायात. दर एके गजाली खातीर उपकारी भावना उक्तायात. केन्ना केन्ना आमी मुळाव्या गरजां खातीर केन्नाच उपकारी भावना उक्तायनात. सगळ्यांत पयलीं बरी भलायकी. अशें म्हणटात, भलायकी हें खरें धन पूण आमच्या मदलीं कितलीं जाणां बरे भलायके खातीर उपकारी भावना उक्तायतात? खूब कमी जाणां. तुमी रावता तें घर, शांत वातावरण, तुमचीं घरचीं आनी इश्ट-इश्टिणी

हांचे खातीर तुमी उपकारी आसात? दर एक गजाल जी तुमकां आनंद दिता ते गजाली खातीर सदांच उपकारी भावना उक्तायात.

**८७. पयशां खातीर उपकारी भावना व्यक्त करपाक जाय?**

जाय तर. पयशां खातीर उपकारी भावना व्यक्त करपाक जाय. जो मेरेन तुमचे कडेन जितले पयशे आसात त्या पयशां खातीर तुमी उपकारी भावना उक्तावची नात तो मेरेन तुमकां चड पयशे मेळचे नात. जीं मनशां पयशां खातीर सतत पिरंगतात तांकां पयशे केन्नाच पावनात. हो अचूक नेम आनी तो सगळ्यांक लागता.

**८८. जेन्ना आमी आमचे कडेन जें आसा ताचे खातीर उपकारी भावना उक्तायतात तेन्ना कितें जाता?**

जेन्ना तुमी उपकारी जातात तेन्ना मन धादोसी आसता. एके तरेची शांतताय तुमच्या मनाक मेळटा. आकर्शणाचो नेम तुमचे हे भावनेक प्रतिसाद दिता आनी तुमकां बरें दिसचें अश्यो घडणुको घडत रावतात. तुमचीं अडिल्लीं कामां जाग्यार पडटात. चड वेळ रांकेंत रावचें पडना, कोणूय तरी अडी-अडचणीक पावता, अकस्मात खंयच्यान तरी पयशे येतात, कोणूय मजत

करता. सांगपाचें म्हणल्यार तुमकां जाय तेंच घडत वता.

### ८९. जेन्ना आमी कोणा विशीं वायट उलयता तेन्ना ताचो आमचेर कितेंय परिणाम जाता?

ब्रह्मांडाचे कांय नेम आसात. हे शाश्वत नेम, ते कोणाच खातीर बदलनात. जें कितें आमी दुसऱ्यांक दितात तेंच आमकां परत मेळटा. जावं बरें वा वायट. जर तुमी लोकांविशीं वायट उतरां काडटात तर तुमचेविशीं कोण तरी वायट उलयतलो, नाजाल्यार हमखास जावपी काम इबाडटा आनी तुमकां आयकुचें पडटा. आमी जें कितें करताता ताचें फळ मात आमकां मेळटाच.

### ९०. आमी जेन्ना दुसऱ्यांची तुस्त तोखणाय करतात तेन्ना ताचो आमकां फायदो जाता?

हय. जेन्ना आमी कोणाचीय मना पसून तुस्त वा तोखणाय करतात तेन्ना आमी आमची सकारात्मक उर्जा वाडयतात. आकर्शणाच्या नेमा प्रमाण आमच्याय वांट्याक खूब तुस्त आनी तोखणाय येता.

## ११. आकर्शणाचो नेम आमकां पयशे मेळोवन दिवपाक शकता?

ना कित्याक? हय. आकर्शणाचो नेम आमकां सगळें दिवपाक शकता. हातूंत पयशेय येतात. आकर्शणाच्या नेमाचो सारको वापर करतकच आमकां जाय तितले पयशे मेळपाक शकतात. पूण हे खातीर कांय अटी आसात. पयलीं अट म्हणल्यार दुसऱ्या कडेन आशिल्ल्या पयशांचो दुस्वास करपाक जायना. दुस्वास करतकच आकर्शणाचो नेम तुमच्या दुस्वासाचे भावनेक प्रतिसाद दितलो आनी तुमचे पयशे खर्च जायत वतले. मनांत दुस्वास आसतकच पयशे येवचे नात. दुसऱ्याचे बँकेंतल्या पुंजीविशीं विचार करता तितले तुमचे पयशे उणे जायत वतले.

दुसरें म्हणल्यार पयशे मेळोवपा खातीर मनांतल्यान श्रीमंत जायात. पयशांविशीं जागृत जायात. तुमकां जाय तितले पयशे मेळटकच तुमच्या मनांत खंयची भावना येतली? ती उमेद, खोशी मनांत हाडात. पयशे हातांत आसतकच तुमकां कशें दिसतले तें मनांत हाडात. कसलीच चिंता ना, जाय तें विकत घेवपाची मेकळीक हे सगळे अणभवून पळयात. तशेंच पयशे मेळटकच तुमी ते कशे मोडटलीं हाचोय विचार मनांतल्या मनांत करात. ''म्हाका हें परवडना, तें घेवप म्हज्या अवाक्या भायलें आसा.'' असो विचार करूं नाकात. आपल्याक अमकें परवडना म्हूण मन खंती करतकच तुमचे दुखखी

भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दितलो आनी तुमकां जोडिल्ली जोड पावची ना. मन प्रसन्न दवरतकच तुमचे प्रसन्न उमेदीचे भावनेक आकर्शणाचो नेम प्रतिसाद दितलो आनी तुमकां खंयच्यान तरी पयशे येत रावतले. तुमकां जितले पयशे जाय तें मनांत थारायात आनी ते तुमकां मेळटले अशी अपेक्षा करात. सगळ्यांत म्हत्वाचें म्हणजे मन प्रसन्न दवरात. ब्रह्मांडाचो अचूक नेम तुमकां जाय तितले पयशे आपसूक दितलो. आमी एका समृद्ध अशा ब्रह्मांडांत रावतात. ब्रह्मांडाक सगळ्यांक पावतली इतली समृद्धी आसा.

### ९२. मन प्रसन्न दवरतकच ताचो प्रभाव आमच्या हातांत नाशिल्ल्या गजालींचेरूय पडूंक शकता?

हय. पयली गजाल तुमचो संबंद जे गजाली कडेन वा जे घटने कडेन आसा, त्यो सगळ्यो गजाली तुमच्याच हातांत आसात. ब्रह्मांडान ती शक्त आमकां दिल्या. मन प्रसन्न दवरतकच तुमकां जें घडिल्लें जाय तेंच घडटा. देखीक - म्हजोच अणभव सांगतां. २०११ वर्सा एप्रील म्हयन्यांत हांव आनी मम्मी, म्हजे धाकले भयणीक मेळपाक मुंबय गेल्लीं. परततना ॲर इंडियाच्या विमानान येवपाचीं आसलीं. मुंबय पावतकच कळ्ळें, ॲर इंडियाच्या कर्मचाऱ्यांचो संप चल्ला. दोन दिसांत खूब विमानांची सेवा बंद जाल्ली. धाकली भयण

Konkani Language & Cultu... ...ation (R.) ★ Mangalore

म्हणपाक लागली, ''तुमी आनीक दोन-तीन दीस तरी उरलीं मुंबय.'' दुसऱ्या विमानाच्या तिकेटींचे दर दुपेटीन वाडिल्ले. पूण तीस एप्रीलाक आमी गोंयांत पावतलींच अशें हांवें आनी मम्मीन थारायिल्लें. विमान सांजेच्या ५.५५ वरांचेर सुटपाचें आशिल्लें. भयणीन आमकां विमानतळार सोडलीं आनी हांसून म्हणपाक लागलें, ''विमान रद्द जातकच फोन करात. परत व्हरपाक येतां.'' आमी विमानतळाचेर पाविल्लीं तेन्नाच आमचे बराबर गोंयां वचपी बाकीचे प्रवाशीय पाविल्ले. आमच्या शेजरा बशिल्ले बायले कडेन उलयतकच कळ्ळें, तिकाय आयज कशेय भशेन गोंयांत पावपाकूच जाय आशिल्लें. तिच्या भाचयेचो साकरपुडो आशिल्लो. दुसरी एकली आवयक पावोवपाक गोंयां येताली. तिवूय आत्मविस्वासान उलयताली, जशें विमान उडटलेंच. संप आसून लेगीत त्या दिसा ॲर इंडियाचें विमान ज्युस्त थारिल्ल्या वेळारे उडलें आनी आमी गोंयां पावलीं. खंयच्याच प्रवाशाच्या मनांत किंतू-परंतू नाशिलें. सगळ्यांचें मन प्रसन्न आशिल्लें. देखून परिस्थिती बरी जाली. मन प्रसन्न दवरतकच, बरी परिस्थिती निर्माण जाता.

## ९३. जगांत चड जाण निर्शेल्ले कित्याक आसतात?

संवसारांत चडशे जाण निर्शेल्ले आसतात कारण सकारात्मक विचार करपी

मनशां परस नकारात्मक विचार करप्यांची संख्या चड आसा. हाचें कारण आमी सगळीं जाणां ल्हानपणा सावन नकारात्मक संवाद चड आयकतात. सगळ्यांत कितें बरें त्या परस कितें वायट हें पयलीं सांगतात. नकारात्मक देखी चड दितात वा दाखयतात. ल्हानपणा सावन नकारात्मक संवाद आयकून आमकां इतली संवय जाता, आमकां मन मारपाची, इत्सेक मर्यादा घालपाची संवूयच जाता. कांण जाण हे नकारात्मतकेचें जाळ तोडून सकारात्मक विचारसरणी आपणायतात पूण चडशे जाण हे नकारात्मक विचारसरणेक बळी पडटात.

देखीक- एकदां एका गांवांत दुकळ पडलो. खूब वर्सां पावस पडूंक् नाशिल्लो. सगळ्या गांवांतल्या लोकांनी बसका घेतली. सगळ्यांनी थारायलें, एकठांय जावन देवा कडेन प्रार्थना करपाची. सामकी मना सावन. देव प्रसन्न जातलो आनी पावस पडटलो. सांजवेळा सगळो गांव प्रार्थना करपाक जमलो पूण गांवांतलो एकूच मनीस सत्री घेवन आयिल्लो. आख्ख्या गांवांत पावस पडूं येता हो सकारात्मक विचार एकाच मनशाच्या मनांत आयलो. हाचे वयल्यान आमकां कल्पना येतली, अमाच्यांतले कितले जाण सकारात्मक विचार करतात. आशावाद उणो जाता तेन्ना निर्शेणी येता. ते खातीर चडांत चड वेळ मन प्रसन्न दवरपाची गरज आसा. सकारात्मक विचार हे आशावाद वाडयतात आनी निर्शेवणी पयस करता.

## १४. कांय मनशां आमची उर्बा वाडयतात तशेंच कांय मनशांक मेळटकच आमकांय निर्शेवणी येता. कित्याक?

कांय मनशां बरोबर आसतकच आमकां खूब बरें दिसता पूण कांय जाणां बरोबर आसतकच आमकां निर्शेणी येता. कारण उर्जेचो नेम. जेन्ना दोग मनशां एकठांय आसतात वा उलयतात, तेन्ना दुबळी उर्जा बळिश्ट उर्जे मदीं मिसळटा. हो उर्जेचो नेम. उर्जेचो नेम हो ब्रह्मांडाचो एक नेम. आमी ब्रह्मांडांत रावतात. ब्रह्मांडांत जें कितें आसा ती सगळीच उर्जा. हे खातीर उर्जचो नेम सामको प्रभावशाली थारता. देखीक नकारात्मक मनीस मेळटकच तुमकांय केन्ना केन्ना उबगण, निर्शेवणी येता कारण त्या मनशाची नकारात्मक उर्जा चड बळिश्ट आसता. तशेंच कांय जाण इतले उमेदी, आशावादी आसतात, तांच्या सांगातान रावन निर्शेणी मनशाची उर्जा बदलता. बळिश्ट उर्जा ही सदांच दुबळे उर्जेचेर प्रभाव घालता. फकत मनशांकूच न्हय तर ब्रह्मांडांतले दर एके गजालीक उर्जा आसता. धर्तरी, तारे, सूर्यमंडळ सगळीच उर्जा. संगीत ही लेगीत उर्जाच. केन्ना केन्ना आमी मूड बदलपाक आवडीचें संगीत आयकतात आनी रोखडोच आमचो मूड बरो जाता कारण आमची उर्जा ही संगिताचे उर्जेत एकरूप जाता. उर्जेचो नेम वापरून आमी सदांच मन प्रसन्न दवरूं येता. जे लोक किरकीर करतात, कागाळी करतात तांचे पसून पयस

रावप्र. अशें करतकच तुमची उर्जा इबाडूंक पावना. तशेंच जे लोक तुमची उमेद वाडयतात तांच्या बरोबर चड वेळ रावात. तशेंच जें काम करतकच तुमकां बरें दिसता, मन प्रसन्न जाता तीं कामां चड करात.

## १५. बुद्धीमत्ता वाडोवं येता?

आमचो सगळ्यांचोच असो गैरसमज आसा तो म्हणल्यार बुद्धीमत्ता ही जल्मजात आसता. ती वाडोवपाक येना.

पयलीं पळोवया, 'बुद्धीमत्ता' म्हणल्यार नेमकें कितें? बुद्धीमत्ता म्हणल्यार व्यक्तीच्या मज्जातंतूची गती आनी कार्यक्षमता. बुद्धीमत्ता म्हणल्यार अशी मानसीक सशक्तताय जाचे भितर कारण दिवपाची, नियोजन करपाची, समस्या-कुवाडीं सोडोवपाची, विचार करपाची, बेगीन शिकपाची, अणभवांतल्यान शिकपाची क्षमता आसता. संशोधन सांगता, बुद्धीमत्ता ही ५०% अनुवांशीक आसता. पूण बुद्धीमत्ता वाडोवपाक जाता. मेंदू जितलो चड वापरता तितलोच चड तो सतर्क जाता. अभ्यासा बगर जीं भुरगीं चड वाचन करतात, शब्द-कुवाडीं वा हेर कसलीं कुवाडीं सोडयतात, कसलीय नवी कला शिकतात, तांचो मेंदू चड सतर्क आनी कुशाग्र आसता. जितलो मनीस चड अणभव घेता, तितलो चड बुद्धीमान जायत वता. वाडयता तितली मेंदवाची क्षमता

वाडत वता. भोंवडी करतकच जे अणभव गांठीक येतात तेय बी आमचे बुद्धींत भर घालतात. वाचन आमचें अणभवविश्व वाडयता. तशेंच कुवाडीं सोडयतकच मेंदू जापो सेदपाची नवी तरा सोदता. तुमच्या लक्षांत येतलें, तें म्हणल्यार एक दोन कुवाडीं सोडयतकच मागीर जापो चड बेगीन मेळटात. तशेंच खंयचीय नवी कला शिकतच मेंदू कुशाग्र जावपाक खूब मजत जाता. अशे पद्दतीन यत्न केल्यार बुद्धीमत्ता वाडोवं येता.

### ९६. आमी जेन्ना चिंतता, वाचता वा कितेंय नवें शिकता तेन्ना आमच्या मेंदवाचो आकार बदलता, अशें म्हणटा तें खरें?

हय, खरें. आमी मेंदवाची तुळा एका मोव अक्रोडा कडेन करूं येता. दिसपाक मेंदू सादारण अक्रोडाभशेन दिसता पूण तो मोव आसता. मेंदवाचो आकार बदलत आसता. जेन्ना आमी खूब वाचन करतात वा कितेंय नवें शिकता तेन्ना आमचो मेंदू आकारान वाडटा. मनांत आयिल्ल्या दर विचाराक, शिकिल्ले दर एके नवे गजालीक तशेंच आयिल्ल्या दर एका नव्या अणभवाक मेंदू प्रतिसाद दिता. हाका न्यूरोविज्ञानिकांनी 'प्लास्टिसिटी' हें नांव दिलां. जे लोक शालेय शिक्षण जातकच चड कांय वाचन बी करिनात, जांची जीण एकेच भशेन चलता. जे लोक नवे कांयच शिकना वा करिना तांच्या मेंदवाची चड

वाड जायना. तशेंच नवें कितें शिकतना मेंदवाचो आकार वाडटा. पूण परत जर आमी खूब तेंप कांयच नवें शिकलें ना जाल्यार मेंदवाचो आकार परत आशिल्लो तसो जाता. ध्यानसाधना करतकच लेगीत मेंदवांत नव्या पेशींची वाड जाता. सतत ध्यानसाधना करतकच मेंदू खूब सतर्क जाता.

## ९७. मेंदवाची तांक उतार पिरायेचेर उणी जाता?

ना. मेंदू हो उतार पिरायेचेर लेगीत ल्हान भुरग्यांच्या मेंदवा इतलोच सक्षम आसता. गरज आसता ती ताचो उपेग करपाची. गरज आसता ती सद्दां मेंदवाचे व्यायाम करपाची. ४० वर्सां उपरांत केन्ना केन्ना आमची स्मरणशक्ती उणी जायत वता, चिंतपाची तांक कमी जाता. हाचें कारण मेंदवांतल्यो कांय पेशी निकामी जातात. हाका 'ब्रेन डिके' अशें म्हणटात. अशें घडपाचें कारण म्हणल्यार चडशे जाण शालेय शिक्षणा उपरांत वाचन बंद करतात, तशेंच नवे कितेंय शिकप सामकें सोडून दितात. मेंदवाचो उपेग चड करिनात. वाचन करतकच, शब्द कुवाडीं सोडयतकच, सुडोकू कुवाडीं सोडयतकच, वस्तू संग्रहालयाक भेट दितकच मेंदू तल्लख जावपाक आदार मेळटा. जे लोक वाचन करतात वा सदांच कसलेय मानसीक काम करतात, जशें शब्दकुवाडीं सोडयतात. तांचो मेंदू ल्हान भुरग्या इतलोच कुशाग्र उरता. ल्हान भुरग्याचो

मेंदू चड सक्षम आसता कारण तीं सदांच कतें तरी नवें शिकत रावतात. मेंदवाचे व्यायाम करतकच मेंदवाची न्यूरल कार्यक्षमता वाडटा. अमेरिकेंतल्या पेन्सिल्वानिया यूनिवर्सिटीच्या वैजकी सेंटराचे संशोधक सांगतात, जर आयुश्यभर मेंदवाचे व्यायाम करशात जाल्यार अलझेमर सारकीं मेंदवा कडेन संबंदीत आशिल्ल्यो पिडा जायनात.

**९८. कांय जाण मनाचे शक्तीचेर विस्वास दवरिनात. पूण ते नकळटां मनाच्या शक्तीचो वापर करतात. हें खरें?**

खरें. आमी सगळींच जाणां मनाचे शक्तीचो वापर करतात. चडशे जाण नकळटां हे शक्तीचो वापर करतात. आमच्या मेंदवाची रचनाच अशी आसा, तुमी जो विचार करतात ते गजालीचेर ठाम विस्वास दवरता. ती गजाल मेंदू आनी ताची अद्भूत शक्त खरी करता. जो नकारात्मक विचार मनांत येता त्या विचारा भशेन परिस्थिती निर्माण जाता. कारण सुप्त मनाक बरें आनी वायट विचार असो फरक कळना. तुमी जे विचार करतात ते खरे जायत वतात. तशेंच तुमी जे उलयतात वा ज्यो कल्पना मनांत हाडटात ताचोय प्रभाव तुमच्या आयुश्याचेर पडटा. तुमी मनाचे शक्तीचेर विस्वास दवरूं वा ना दवरूं, तुमी जर चडशे फावट मन खंती करशात जाल्यार आकर्शणाच्या

नेमा प्रमाण अशी परिस्थिती निर्माण जातली जातूंत तुमचें मन आनीक चड खंती जातलें. मनाची शक्त आनी आकर्शणाचो नेम ही नैसर्गीक शक्त. ती आपणालें काम ज्यूस्त आनी अचूक करता. मागीर तुमचो विस्वास हे शक्तीचेर आसूं वा नासूं.

## १९. मनाची शक्त वापरप हें अध्यात्मीक वा धर्मीक शिकवणुकेच्या आड आसा?

ना. मनाचे शक्तीक फकत मानसशास्त्राच्याच पुस्तकांनी न्हय तर धर्मीक आनी अध्यात्मीक पुस्तकांनी लेगीत सुवात मेळ्ळ्या.मनाची शक्त वापरप हें अध्यात्मीक वा धर्मीक शिकवणुकेच्या आड ना. आमी जर जगांतल्या सगळ्या धर्मांच्या शिकवणुकेचेर नदर मारली जाल्यार आमकां ह्या धर्मांच्या शिकवणेंत मनाचे शक्तीचे अंश दिश्टी पडटले. हिंदू धर्म, इस्लाम, ख्रिस्ती, तशेंच बुद्धीजम, ज्युडेजम, कन्फ्युसियानिजम, झॅन वा झॉरास्ट्रियानिजम ह्या सगळ्या धर्मांत मनाच्या शक्तीक जागो आसा. आमचे भगवद्गितेंत तर मनाक एक वेगळेंच स्थान आसा. गितेंत सांगलां, 'जर मनाचेर ताबो ना जाल्यार मन दुस्माना परस कमी न्हय'. हय, जें 'मन' सैरभैर धांवता, ज्या मनांत नकारात्मक विचार येतात, तें 'मन' दुस्माना परस कमी न्हय.

बुद्धीजम ह्या धर्मांत तर 'मन' आनी 'विचार' हांकां खूब म्हत्वाचें स्थान आसा. बुद्ध म्हणटात, ''मनीस जे परिस्थितींत आसा, जंय आसा तें फकत ताच्या विचारां खातीर.''

बायबलांत सांगलां, ''जर तुमचे मदीं सांसवाच्या कणयां येदी श्रद्धा आसा जाल्यार तुमच्यांनी दोंगर लेगीत हालोवं येता. तुमकां कांयच अशक्य ना.''

संत श्रीसमर्थ रामदासस्वामींचे कांय श्लोक लेगीत मनाक उद्धेशून आसात,

**मना वासना दुश्ट कामा न ये रे।**
**मना सर्वथा पापबुद्धी नको रे॥**
**मना धर्मता नीति सोडूं नको हो।**
**मना अंतरी सार विचार राहो ॥४॥**

मनाची शक्त हो अध्यात्माचो सगळ्यांत व्हडलो घटक. मनाची शक्त वापरप हें अध्यात्मीक आनी धर्मीक शिकवणेंत बसता.

# उतरावळ

Activate - कृतीशील करप

Addiction - वेसन/चट

Arrangement - जोडावळ

Attitude - दृश्टीकोण

Automatic - आपसूक

Autosuggestion - आपसुचोवणी

Bank Balance - बँकेंतली बाकी

Belief - विस्वस

Biochemical - जीवरसायनीक

Cause - क़ारण

Cell - पेशी

Cluster - चोंबो

Compliment - तुस्त, तोखणाय

Concentration - लक्षकेंद्रीकरण

Conscious Mind - जागृत मन

Effect - परिणाम

Emit - उत्सर्जन जावप

Energy - उर्जा

Expectation - अपेक्षा

Feel Good - बरें दिसप

Frequency - आवृत्तीमान

Hormone - आंतरस्राव

Imagination - कल्पना

Law of Attraction - आकर्शणाचो नेम

Mind Programming - मनाचें कार्यक्रमण

Mindfullness - सतर्कताय

Muscles - स्नायू

Nerve - नेर्व

5774 / G / KAN / SAM (D20)
Konkani Language & Cultural Foundation (R.) ★ Mangaluru



Neural Efficiency - न्यूरल कार्यक्षमता

Neurons - नेर्व पेशी

Neuro Science - न्युरोविज्ञान

Pattern - तरा, प्रकार

Recorder - मुद्रक

Subconscious - सुप्त मन

Train - प्रशिणि

Visualization - कल्पनाविलास

मन म्हणल्यार कितें?

आमंचे विचार आमचे जिवनशैलीचेर प्रभाव घालता?

निसर्गाचे नेम खंयचे?

मनाचे शक्ती विशीं आशिल्ले दुबाव पयस करात. तुमकां पडिल्ल्या दर एका प्रस्नाची जाप 'मन मंथन' ह्या पुस्तकांत आसा.

संपदा पब्लिकेशन

ISBN 978-81-923426-2-7